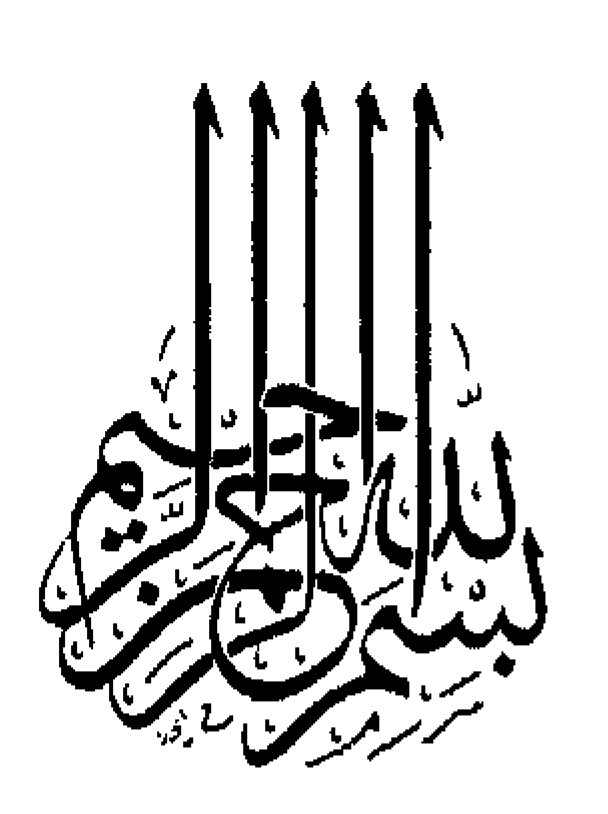

كتاب
السعادة
أفكار رائعة
لتحويل دفّة حياتك
هيثر سامرز
وَ آن واتسون
مكتبة جرير
JARIR BOOKSTORE
... ليست مجرد مكتبة
... not just a Bookstore

كتاب السعادة



كتاب السعادة

أفكار رائعة لتحويل دفّة حياتك

هيثر سامرز وَ آن واتسون





المركز الرئيسي (المملكة العربية السعودية)		
ص. ب ٣١٩٦	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
الرياض ١١٤٧١	فاكس	+٩٦٦ ١ ٤٦٥٦٣٦٣
المعارض: الرياض (المملكة العربية السعودية)		
شارع العليا	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٦٢٦٠٠٠
شارع الأحساء	تليفون	+٩٦٦ ١ ٤٧٧٣١٤٠
الحياة مول	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٠٥٧٠١٠
طريق الملك عبدالله (حي الحمرا)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٨٨٤١١
الدائري الشمالي (مخرج ٥/٦)	تليفون	+٩٦٦ ١ ٢٧٥٤٧١٠
القصيم (المملكة العربية السعودية)		
شارع عثمان بن عفان	تليفون	+٩٦٦ ٦ ٣٨١٠٠٢٦
الخبر (المملكة العربية السعودية)		
شارع الكورنيش	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٤٣٣١١
مجمع الراشد	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٩٨٢٤٩١
الدمام (المملكة العربية السعودية)		
الشارع الأول	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٨٠٩٠٤٤١
الاحساء (المملكة العربية السعودية)		
المبرز طريق الظهران	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٥٣١١٥٠١
الجبيل – الجبيل الصناعية	تليفون	+٩٦٦ ٣ ٣٤٠١٥٥٥
جدة (المملكة العربية السعودية)		
شارع صاري	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٢٧٦٦٦
شارع فلسطين	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧٣٢٧٢٧
شارع التحلية	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٧١١١٦٧
شارع الأمير سلطان	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٢٣٨٢٠٥٥
شارع عبدالله السليمان (جامعة بلازا)	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٦٨٧٢٧٤٣
مكة المكرمة (المملكة العربية السعودية)		
أسواق الحجاز	تليفون	+٩٦٦ ٢ ٥٦٠٦١١٦
المدينة المنورة (المملكة العربية السعودية)		
جوار مسجد القبلتين	تليفون	+٩٦٦ ٤ ٨٤٦٦٧٦١
الدوحة (دولة قطر)		
طريق سلوى – تقاطع رمادا	تليفون	+٩٧٤ ٤٤٤٠٢١٢
أبو ظبي (الإمارات العربية المتحدة)		
مركز الميناء	تليفون	+٩٧١ ٢ ٦٧٣٣٩٩٩
الكويت (دولة الكويت)		
حولي – شارع تونس	تليفون	+٩٦٥ ٢٦١٠١١١
الشويخ – شارع الجهراء (البيبيسي)	تليفون	+٩٦٥ ٤٩٢٨٢٣٤

موقعنا على الإنترنت www.jarirbookstore.com

للمزيد من المعلومات الرجاء مراسلتنا على :

jbpublications@jarirbookstore.com

إعادة طبع الطبعة الأولى ٢٠٠٨

The Book of Happiness

Brilliant Ideas to Transform Your Life

Heather Summers and Anne Watson







حول المؤلفتين



هيثر سامرز تنفيذية عليا ذات خبرة تدير حالياً شركتها الخاصة للاستشارات المتعلقة بالموارد البشرية والإدارة. وعلاوة على الاستشارات الاستراتيجية، فهي متخصصة أيضاً في التدريب التنفيذي، والتدريب على التنمية الشخصية. وتعتقد هيثر أننا جميعاً نملك إمكانات أكبر بكثير مما ندعي لأنفسنا. إن كافة الأنشطة التدريبية التي تشارك فيها هيثر، بما في ذلك ورش العمل Luck Workshops التي تديرها بمشاركة آن واتسون، تساعد الناس على العثور على هذه الإمكانات واستغلالها.

وهيثر حاصلة على ماجستير إدارة الأعمال، وماجستير في الأدب الإنجليزي، واللغة الفرنسية، كما أنها حاصلة على مؤهل في مجال قياس العمليات النفسية، وتعد ممارسة من الدرجة الأولى في مجال البرمجة اللغوية العصبية. وهي متزوجة ولديها طفلان، وتعيش بمدينة هاروجيت.





آن واتسون تدير شركة للبحث عن التنفيذيين تركز أعمالها على البحث عن تنفيذيين على أعلى مستوى من الإنجاز للشركات الأخرى، والعمل بالتعاون مع فرق عمل للتأكد من تحقيق هذه الفرق لإمكاناتها. وفي عام ١٩٩٨، باعت آن شركتها الناجحة، مما أتاح لها الفرصة للعمل في المجالات التي هي شغوفة بها أكثر من غيرها، ومن بينها ورش العمل مع هيثر سامرز وتحدي المشاركين من أجل السيطرة على مصيرهم بأنفسهم، والتفوق على توقعاتهم. وآن حاصلة على شهادة الماجستير في لغات أمريكا اللاتينية، وتتقن أربع لغات أخرى بما في ذلك الأردية، كما أنها ممارسة خبيرة في مجال قياس العمليات النفسية، والبرمجة اللغوية العصبية. وهي متزوجة ولديها طفلان، وتقسم وقتها ما بين لندن وهاروجيت.

للاتصال بالمؤلفتين، يرجى مراسلتهما على البريد الإلكتروني التالي:

Heather@switchtosuccess.co.uk
Anne@switchtosuccess.co.uk

أو يمكنك زيارة الموقع التالي: www.switchtosuccess.co.uk



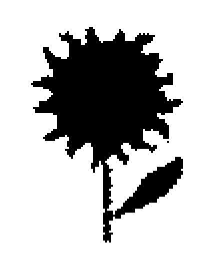
شكر وعرفان

يسعدنا أن نعترف بأننا سعدنا سعادة جمة عند وضع هذا الكتاب، وأننا وجدنا تشجيعاً ومساعدة من عدد كبير من الناس على طول الطريق. كما أننا نتقدم بالشكر لكل من زار موقعنا على شبكة الإنترنت www.switchtosuccess.co.uk حيث يمثل ذلك عوناً لنا في الأبحاث التي نجريها. ولقد سعدنا لأن عدداً كبيراً من الناس تجشموا عناء الاتصال بنا وقص قصصهم علينا ونقل تجاربهم لنا.

لقد قدم إلينا جون موزيلي المحرر المفوض بدار نشر وايلي، وإيان كامبل مدير التسويق دعمهما طوال الوقت من الناحية العملية والإنسانية؛ ويا له من مزيج رائع! ولقد كان سكوت سميث من دار نشر وايلي مصدراً لا ينضب للابتكار والإبداع، وكان يشدو بأغنية لكل مناسبة.

هذا وقد أدى فريق جامعة لانكستر المؤلف من أميليا جونسون، وأنجيلا بيرنز، ولويزا هيب، ولورا ريتشموند مهمة رائعة فيما يتعلق بالأبحاث حيث أمدونا بنتائج شاحذة للذهن لكي نقوم بتطويرها.

ولقد ساعدنا كثيرون على طول الطريق من خلال استعدادهم للحديث معنا حول مفهوم السعادة. ولقد مدت إلينا يد المساعدة أيضاً من أناس مثل شيلا فرايزر، وجانيت

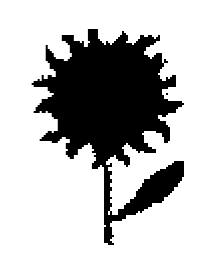


أورجل، ومارجريت آن كلارك، وفرانسيس كيتلز، وكريستيان ريفود، ولورا ومارك ويليامز، وبولي إيفانز، ولورا ماركس، وتوم وإلينور هوكنز، وتيري كارول.

ولقد حال مارتن هوكنز دون أساليب التفادي الماهرة المبتكرة الخاصة بنا؛ إذ أمدنا طوال الوقت بالطعام والقهوة، وأخيراً، فقد لازمنا هيربرت، وهو كلب من نوع بريار، طوال الوقت، فكان لنا مثالاً بقدرته على الاستمتاع بسعادته في اللحظة الحالية.



المحتويات





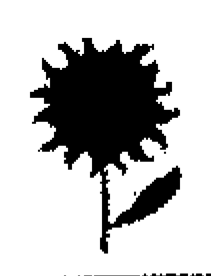
مقدمة

السواد الأعظم من الناس يطمحون لأن ينعموا بقدر أكبر من السعادة. فهم يودون استشعار المزيد من المتعة، والضحك، والسرور، والمزيد من النجاح على صعيد الحياة والعمل والعلاقات. ومهما بلغت هذه الجوانب من جودة، فمن الممكن أن ترقى إلى مستويات أفضل.

وهذا الكتاب الذي بين يديك يدلك على الطريقة التي تمكنك من زيادة جرعة السعادة في حياتك.

ابدأ باستكمال استبيان السعادة سواء في الفصل ١ من هذا الكتاب أو على موقع الإنترنت التالي www.switchtosuccess.co.uk. فهذا كفيل بأن يعطيك لمحة فورية عن حالة سعادتك الراهنة، ويمكنك الاستعانة بهذا الاستبيان في التعرف على جوانب السعادة المهمة التي أنت في حاجة إلى التركيز عليها.

تدلل أبحاثنا على أن الأشخاص الذين يظنون أنهم أسعد الناس يؤمنون بأن السعادة اختيار وعادة. ونحن نعلم أيضاً أن الأمر يستغرق فقط ٢١ يوماً للتخلص من أية عادة غير مرغوب فيها، واكتساب عادة أخرى جديدة. فكر في الأمر فحسب؛ بعد ٢١ يوماً من الآن، ستتبدل حياتك! وستقرر حينئذ أنك المسيطر على مصيرك الشخصي ومستوى سعادتك الشخصي. والأمر لا يقتصر على ذلك فحسب، بل إنك ستكون قد اطلعت على مئات الأفكار الرائعة التي يمكنك تبنيها للوصول إلى هذا المستوى من



السعادة. وستشعر بطاقة جديدة وحماس وليد تجاه حياتك. وستعمد إلى إعادة النظر في العناصر المهمة التي تشكل حياتك مثل عملك، وعلاقاتك، وصحتك، ومواردك المالية، ونمط حياتك، ومحل إقامتك. ولتكن نقطة الانطلاق بالنسبة لك الاعتقاد بإمكانية أن تكون أكثر سعادة، وحينئذ ستجني فائدة عظيمة من هذا الكتاب.

ومن المستحيل أن ينظر المرء إلى مفهوم السعادة دون أن يمحص في التعاسة. فقدر كبير من إمكانات سعادتنا مقنن، أو مقيد، أو حتى مدمر بفعل التعاسة غير المبررة. ستتعلم في هذا الكتاب العديد من الاستراتيجيات الهادفة للحد من التعاسة.

إننا عندما نتحدث عن السعادة، فإننا لا نعني النشوة، على الرغم من كونها جزءاً من السعادة، كما أننا لا نعني المتعة لغرض المتعة. ولكنها استغلال ما لدينا الاستغلال الأمثل في كل لحظة. فهذه العادة تمنعنا من إرجاء اللحظة التي نظن فيها أننا سعداء. فبدلاً من تصور السعادة دائماً في وقت ومكان مستقبليين، كأن يحدث المرء نفسه قائلاً: "عندما أتقاعد"، "عندما أتخرج"، "عندما أسدد ديوني"، "عندما أصادف فتى/فتاة أحلامي"، "عندما أكسب الجائزة الكبرى"، "عندما أجوب العالم"، "عندما تكون لي عائلة"، "عندما يكبر أطفالي"، سنجد أن السعادة دائماً في اللحظة الراهنة. ومهارة تعلم عيش اللحظة السعيدة الراهنة، ستمنحك أيضاً مخزوناً من الذكريات السعيدة. وهذه الذكريات، مثلها مثل الصور، وشرائط أو أسطوانات الفيديو الرقمية ستمدك بسعادة في المستقبل وستمثل مورداً رائعاً تنهل منه عندما تواجهك أوقات عصيبة، أو مواقف تعسة.

لقد قام هذا الكتاب على أساس متين من الأبحاث حيث استكمل آلاف الأشخاص استبيان السعادة الخاص بنا على الموقع التالي www.switchtosuccess.co.uk. ولقد استخدمنا هذه المعطيات من ناحيتنا لتحليل الطبيعة الحقيقية للسعادة، ولاستخدام نموذج يصف لك كيف يمكنك أن تبني سعادتك بنفسك على ستة مستويات.[1]

[1] تمت صياغة مفهوم المستويات المنطقية للتعلم والتغير بداية كآلية في العلوم السلوكية على يد جريجوري باتيسون بناء على أعمال برتراند راسل في المنطق والرياضيات. ولقد تم استقاء مصطلح "المستويات المنطقية"، كما هو مستخدم في البرمجة اللغوية العصبية، بمعرفة روبرت ديلتس من أعمال باتيسون في منتصف الثمانينيات، ويشير هذا المصطلح إلى بناء هرمي لمستويات من العمليات تتم على مستوى الفرد أو الجماعة. ولقد قمنا بتوظيف هذا المنطق كجزء من سُلمنا للسعادة.

ولقد ساعدنا في بحثنا قسم الابتكار والمشروعات بجامعة لانكستر. فقد أجرى هذا القسم تحليلاً لتحديد ما إذا كانت المراحل العمرية المختلفة تتبنى معتقدات متباينة حول طبيعة السعادة.

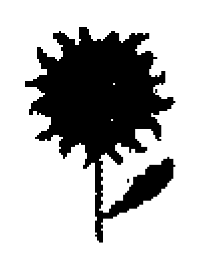
وجاءت النتائج المهمة عبر كافة المراحل العمرية كالتالي.

- ❖ الصحة السليمة لا تجلب السعادة للمرء، ولكن الصحة المتردية تجلب له التعاسة، سواء كانت صحة المرء نفسه أو صحة شخص آخر.
- ❖ تؤثر مقارنة أنفسنا بالآخرين على سعادتنا. فالناس عامة يدخلون في مقارنة سلبية مع الآخرين. فهم ينظرون إلى هويتهم، وممتلكاتهم، فتفضي هذه المقارنة إلى مشاعر التعاسة وعدم الرضا.
- ❖ الاستزادة من الممتلكات لا تزيد من مستوى سعادتنا، بل إنها تفتح شهيتنا للمزيد ببساطة.
- ❖ إن أقوى مصادر السعادة هو التواصل الإنساني سواء مع الأصدقاء، أو العائلة، أو العلاقات الأكثر حميمية.

ومن الاكتشافات البريطانية المذهلة الرائعة هي أن للجو أثراً على الإنسان يفوق تخيلاتك على الإطلاق. فقد أثبتت الأبحاث أن للحالة الجوية السيئة أثر عميق على مشاعر الناس، ومن الممكن أن تعلل إلى حد كبير شراء كثير من البريطانيين منازل تغمرها أشعة الشمس.

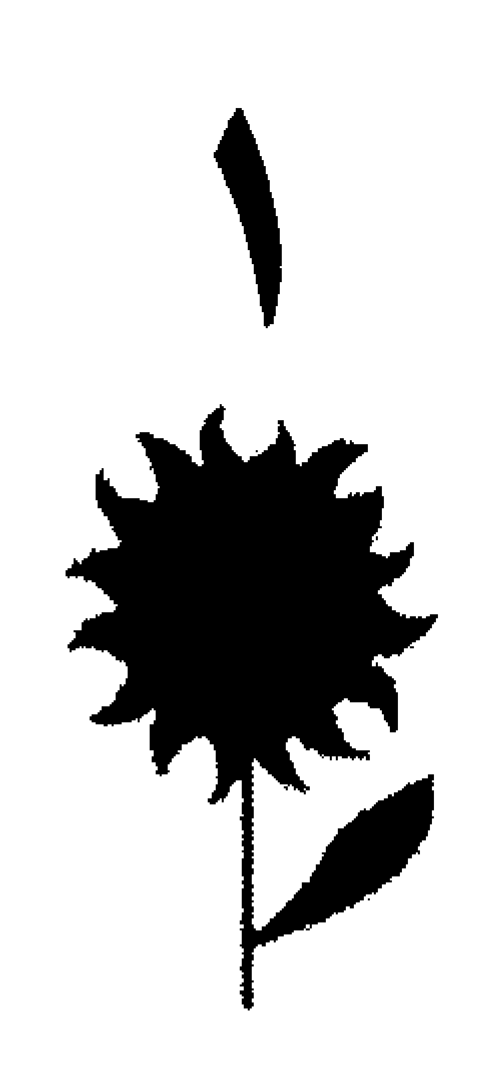
ومن الفوارق البارزة ما بين المراحل العمرية ما يتعلق بتوجهاتهم تجاه المال. فالشباب يرون أن المال يجلب لهم السعادة، فيما يعتقد الكبار أن المال ليس عاملاً أساسياً متى تعلق الأمر بالسعادة.

هذا وقد دلل البحث بوضوح أيضاً على أن التفاؤل الذي يغمر المرء في مرحلة الشباب يذوي، وعندما يصيبه الكبر يصبح أقل سعادة. والسبب وراء هذا هو سماح الناس لعوامل خارج نطاق سيطرتهم بالتأثير عليهم. ومن ناحيتنا، فإننا نعتقد أن سعادتنا تنبع من داخلنا وأن لنا سلطاناً عليها. فمهما كان عمرك، يمكنك أن تختار الطريقة التي تنظر بها إلى الظروف والأحداث المحيطة بك بما يزيد من مستوى سعادتك. وبدلاً من أن تسمح



للأحداث، والمشاعر، والتجارب التي تلم بك بأن تطغى عليك، قرر الآن أن السعادة تكمن بداخلك، وفي متناول يدك.

إن كافة هذه الحقائق تبين أنه لا يوجد تسمية موحدة للسعادة. فهي في معناها تختلف باختلاف الأشخاص. ومع ذلك، فإن مكونات السعادة تبقى واحدة بالنسبة لنا جميعاً. فهي لا تصلنا على طبق من فضة، بل تحتاج إلى التطوير والعمل الجاد والتنمية. إننا نؤمن أنه من خلال فهم الدرجات الست التي تمثل سلم السعادة، وبالاستعانة بالمعرفة الذاتية المستقاة من استبيان السعادة، ستتمكن من استغلال الأفكار الرائعة بطريقة غاية في العملية. وسيوضح لك "كتاب السعادة" كيف يمكنك تغيير أية توجهات فكرية أو ردود أفعال عقيمة إلى أخرى من شأنها تبديل مجرى حياتك. تأكد من الاستمتاع على طول الطريق!



استبيان السعادة

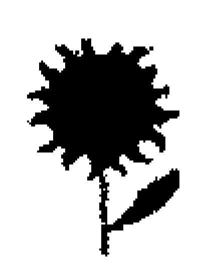
إلى أي حد يمكنك أن تكون سعيداً؟ قبل أن تتخذ أية خطوات لزيادة جرعة السعادة في حياتك، من الأفضل أن تتحقق من مستوى سعادتك حالياً.

قد نولد بفطرتنا بميل نحو السعادة، وقد لا يحدث ذلك، ولكن كل إنسان له القدرة على أن يجلب لنفسه السعادة أو يزيد من جرعتها في جوانب مختلفة من حياته. والمسألة فقط مرهونة بالكيفية. قم بملء الاستبيان أدناه قبل أن تطالع الكتاب، واكتشف إلى أي حد تعتقد أنك سعيد حقاً.

عندما تقوم بملء هذا الاستبيان، تذكر أولاً أنه ما من إجابات صحيحة وأخرى خاطئة، كما أنه لا يوجد ما يميز درجة عن أخرى. استغل النتائج لتحديد طريقة اطلاعك على الكتاب. وتذكر أن هذا سيكون انعكاساً لما ستختار أن تكون في لحظة محددة من الوقت. إن في إمكانك التغير إن شئت، وإذا كنت على استعداد لكي تتعلم طريقة التغير.

ويمكنك أيضاً أن تقوم بملء هذا الاستبيان على موقعنا التالي على شبكة الإنترنت www.switchtosuccess.co.uk. إذا كرست بعض الوقت لملء هذا الاستبيان أيضاً، فستتلقى لمحة فردية خاصة عن درجة سعادتك على بريدك الإلكتروني.

ستجد ٣٦ عبارة في صفحة ٣. اقرأ كل منها بدقة شديدة، وحدد ما إذا كنت توافق عليها أكثر مما تعارضها أم لا.



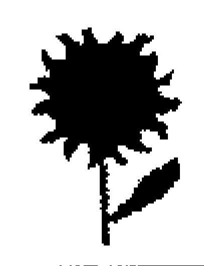
إذا كنت توافق على فحوى العبارة من الأساس، فضع علامة في مربع "نعم".

وإذا كنت لا توافق من الأساس، فضع علامة في مربع "لا".

أجب عن كافة الأسئلة، وتذكر أنه على الرغم من أنه قد يكون من الصعب العثور على إجابات لبعض الأسئلة، كلما تحريت قدراً أكبر من الصراحة، كانت النتائج أدق.

ولا تنكب طويلاً على أي من الأسئلة. فإذا كنت متردداً، فمن المهم أن تختار الإجابة الأولى التي خطرت لك.

	نعم	لا
١ إنني أحب محل إقامتي ومحل عملي	☐	☐
٢ ليتني كنت أسعد بما يجري في حياتي الآن	☐	☐
٣ إنني أذهب وأتجول في الأماكن التي أريدها	☐	☐
٤ العلاقات الرئيسية في حياتي ليست كما أريدها	☐	☐
٥ كثير ممن أخالطهم يستنفدون طاقتي	☐	☐
٦ أحب الأصوات والمشاهد التي تحيط بي يومياً	☐	☐
٧ عندما تسوء الأمور، أتذكر اللحظات السعيدة في حياتي	☐	☐
٨ إنني أكرس وقتاً للأشياء الممتعة في حياتي	☐	☐
٩ أحياناً أصاب بالإحباط إزاء ما أقوم به سواء بالبيت أو بالعمل	☐	☐
١٠ إنني أستمتع باهتمامات كثيرة تملأ عليّ حياتي	☐	☐
١١ إنني على يقين من قدرتي على رعاية نفسي بشكل أفضل	☐	☐
١٢ إنني أتحدث مع ذاتي ومع الآخرين بشكل ودود	☐	☐
١٣ أشعر بأنني أستطيع استغلال مواهبي بشكل أفضل	☐	☐
١٤ أحب تعلم الأشياء الجديدة	☐	☐
١٥ إنني على يقين من تطوري المستمر	☐	☐
١٦ أحياناً ما أجد أنه من الصعب أن أغير من نفسي	☐	☐
١٧ أميل إلى افتراض أنني لست كفئاً لتولي أعمال كثيرة	☐	☐
١٨ إنني أوظف خيالي وعقلي لتطوير ذاتي	☐	☐
١٩ أحياناً ما أجد مشقة في الاستيقاظ صباحاً	☐	☐
٢٠ أعتقد أن الحياة ستسير على هواي	☐	☐
٢١ إنني أكن تقديراً لمن هم في حياتي	☐	☐
٢٢ إنني أعرف الأشياء ذات الأهمية بالنسبة لي	☐	☐
٢٣ إنني أميل إلى التسليم بالأشياء الرائعة التي أمتلكها	☐	☐
٢٤ إنني على يقين من قدرتي على التعامل مع أي موقف في حياتي	☐	☐
٢٥ إنني سعيد بجذوري	☐	☐

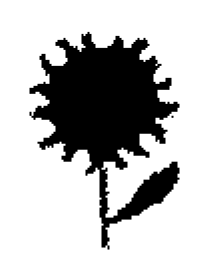


		نعم	لا
٢٦	أحياناً ما أتساءل ما إذا كنت حقاً ذا أهمية	☐	☐
٢٧	أحياناً ما تمر بي فترات أتساءل فيها عن هويتي	☐	☐
٢٨	إنني شخص جدير بالاهتمام	☐	☐
٢٩	إنني سعيد بذاتي	☐	☐
٣٠	إدراكي لذاتي يجعلني سعيداً	☐	☐
٣١	إنني لست متأكداً من هدفي في الحياة	☐	☐
٣٢	الحياة ذات مغزى	☐	☐
٣٣	أحياناً ما أشعر بأنني غير منسجم مع العالم من حولي	☐	☐
٣٤	إنني أشعر بأنني جزء من كل أكبر مني	☐	☐
٣٥	ستدوم إسهاماتي	☐	☐
٣٦	إنني مستعد للتخلي عن الأشياء التي لا تهم حقاً	☐	☐

جدول تسجيل درجات سلم السعادة

انقل كافة الأجوبة (سواء بنعم أو بلا) بداخل المربع الخاص بها بجدول تسجيل الدرجات أدناه. وسجل نقطة واحدة لكل إجابة تظهر في مربع مظلل.

الإجمالي							
	الدرجة ١: *البيئة المحيطة*	٦	٥	٤	٣	٢	١
	الدرجة ٢: *السلوك*	١٢	١١	١٠	٩	٨	٧
	الدرجة ٣: *المهارات والإمكانات*	١٨	١٧	١٦	١٥	١٤	١٣
	الدرجة ٤: *القيم والمعتقدات*	٢٤	٢٣	٢٢	٢١	٢٠	١٩
	الدرجة ٥: *الهوية*	٣٠	٢٩	٢٨	٢٧	٢٦	٢٥
	الدرجة ٦: *الهدف*	٣٦	٣٥	٣٤	٣٣	٣٢	٣١



وبعدها، قم بحساب إجمالي درجاتك.

لكي تفهم درجاتك التي حصلت عليها، تحقق من سلم السعادة أدناه، ثم واصل القراءة لكي تتعرف على كيفية تفسير درجاتك.

الدرجة ٦: الهدف
إن الهدف هو الذي يضفي مغزى على حياتك. وهو السبب وراء وجودك.

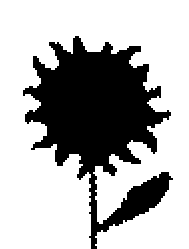
الدرجة ٥: الهوية
جوهر الهوية هو إدراك جذورك، وتقبلك لذاتك على ما هي عليه.

الدرجة ٤: القيم والمعتقدات
القيم والمعتقدات هي البرمجة، والقوة، والحافز، والطاقة وراء أفعالك.

الدرجة ٣: المهارات والإمكانات
المهارات والإمكانات هي المواهب التي تملكها، أو من الممكن أن تملكها لو أتيحت لك الفرصة.

الدرجة ٢: السلوك
يتضمن السلوك ما تقوم به من أفعال، والطريقة التي تقوم بها بهذه الأفعال، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الأفعال، والطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك. والسلوك أيضاً يمس طريقة تفكيرك، وما تقوله، وطريقة قولك له.

الدرجة ١: البيئة المحيطة
البيئة المحيطة بك هي كل ما تقع عليه عيناك، وتسمعه أذناك، وتستشعره عندما تنظر حولك. إنها البيئة الخاصة بك وما يترتب على وجودها حولك.



سلم السعادة

تفسير الدرجات التي حصلت عليها على سلم السعادة

يمثل كل صف على جدول تسجيل الدرجات درجة من درجات سلم السعادة. والشخص السعيد حقاً هو الذي يحصل على درجات عالية في كل مستوى.

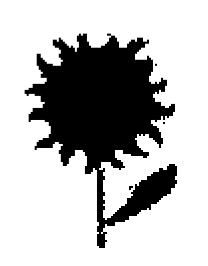
عندما تنظر إلى الدرجات المسجلة سترى أن أعلى درجة على أي من المستويات هي ٦. فإذا حصلت على ٤ درجات أو ما يزيد، فهذا يعني أنك سعيد إلى حد ما في هذا المستوى. ولكن، إذا حصلت على ٣ درجات فما أقل، فهذا يعني أنك تعاني من عدم الرضا في هذا الجانب من حياتك.

ولكي تزيد من جرعة السعادة في حياتك، ابدأ بقراءة التوصيف الكامل لكل درجة من درجات سلم السعادة. ركز أولاً على الجوانب التي تجلب لك قدراً كبيراً من السعادة في حياتك. فمن المهم أن تتذكر هذه الجوانب، وأن توليها التقدير الذي تستحقه قبل التركيز على تلك الجوانب التي حصلت فيها على أدنى الدرجات. يمكنك الآن أن تبدأ رحلتك الاستكشافية. وتذكر أن شعورك حيال سعادتك اليوم قد يتغير عن شعورك الأسبوع الماضي أو شعورك في الأسبوع المقبل. استغل الأساليب والأفكار الرائعة في كل فصل من "كتاب السعادة" لكي تجعل حالة السعادة هذه أكثر ديمومة.

سلم السعادة

الدرجة ١: البيئة المحيطة

إن البيئة المحيطة بك تتمثل في كل ما تراه، وتسمعه، وتستشعره عندما تنظر حولك. وهذا يتضمن بيئتك المادية في البيت والعمل، والأماكن التي تتردد عليها بشكل منتظم، والجو الذي تعيش فيه. وهي أيضاً الأماكن التي لا تتردد عليها، والأشياء التي لا تمتلكها بالإضافة إلى الأشياء التي تمتلكها. وهي ما تراه عندما تنظر من نافذتك، وما يتناهى إلى مسامعك، سواء كان تغريد عصفور أو جلبة ازدحام مروري. وهي ما تسمعه



باختيارك أو رغماً عنك. فقد تكون الموسيقى التي تسمعها، أو البرامج التليفزيونية التي تشاهدها. وهي أيضاً تتمثل في العلاقات التي تحيط بك وصحتك العامة. إن كافة هذه الجوانب من بيئتنا هي أحجار الزاوية لسعادتنا.

الدرجة ٢: السلوك

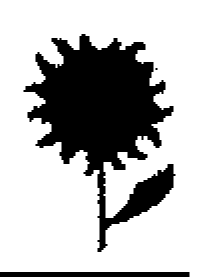
إن ما نعنيه بالسلوك يتضمن ما تقوم به من عمل، وكيفية قيامك به، والمشاركين في هذا العمل، وطبيعة سلوك الآخرين تجاهك. وهو أيضاً ما تقوله، والطريقة التي تقوله بها. إنه إدراكك بأن ما تقوم به من فعل وما تتلفظ به من قول له أثر على مستوى السعادة التي تشعر بها. وهذا ليس قاصراً على ما تقوله للآخرين بصوت عالٍ، بل يشتمل أيضاً ما تهمس به لنفسك داخلياً. إن السلوك اختيار. وهو في جوهره تحملك للمسئولية عن أفعالك الشخصية والطريقة التي تستجيب بها إلى المواقف التي يتحتم عليك التعامل معها يومياً. وهذا يتضمن توجهك الفكري وردود فعلك الانفعالية. إن جوهر السلوك يكمن فيما إذا كنت تستغل ذكرياتك الجميلة أم تركز على الذكريات المؤلمة في الماضي.

الدرجة ٣: المهارات والإمكانات

تغطي المهارات والإمكانات نطاقاً واسعاً. فهي لا تتعلق بالنجاح في الاختبار، والمؤهلات أو الشهادات الرسمية، أو الأوسمة والميداليات التي تثبت جدارتك، بل هي تتضمن نطاقاً عريضاً من المهارات التي يمكنك تنميتها إذا عزمت على ذلك، أو إذا أتيحت لك الفرصة. وهي الطريقة التي تسيطر بها على مشاعرك وسلوكياتك. وبعض المهارات تأتي بالفطرة، فيما يتعين صقل البعض الآخر. والمهارات تتضمن الطريقة التي تتحكم بها في حالتك البدنية والصحية من حيث التأكد من أنك في أفضل حال يسمح لك باستغلال مواهبك الفطرية. وبواسطة تنمية مواهبك، فإنك تنمي عادة السعادة لديك.

الدرجة ٤: القيم والمعتقدات

إن القيم والمعتقدات هي البرمجة، والقوة، والحافز وراء كل ما نقوم به في حياتنا اليومية. فهي توفر الطاقة، والدافع، والشغف وراء أفعالنا. فقيمنا هي الأشياء التي تحوز أهمية



لدينا. وقد تتضمن الانسجام، والأمن، والصحة، والحرية، والصدق، والثقة، والعائلة، والكرم، والصراحة، والنظافة، والترتيب، والنظام، والتنوع، والتهور، والخيارات؛ القائمة لانهائية وهي أيضاً شخصية في طبيعتها. إن معتقداتنا هي حقائقنا. ومن الممكن أن تمثل خطوطنا الإرشادية، أو قواعدنا، أو تبريرنا لما نأتيه من أفعال. والعيش بما يتسق وقيمنا أمر شديد الأهمية لسعادتنا.

الدرجة ٥: الهوية

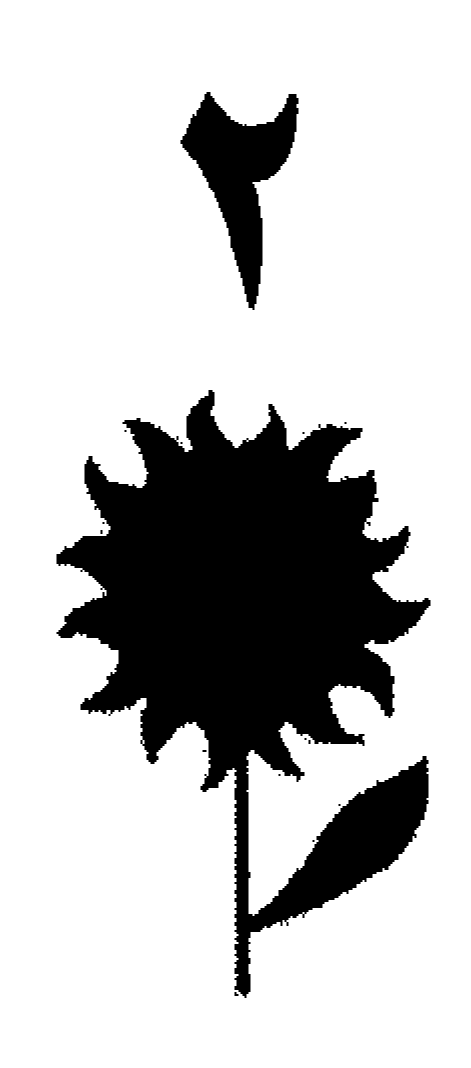
بصفتك شخصاً سعيداً، ستكون على علم بذاتك ظاهراً وباطناً، وستتقبل ماهيتك. وستدرك نقاط قوتك، والجوانب التي تثبط من عزيمتك أيضاً.

إن قدرتك على أن تكون نفسك تنبع من يقين وقبول بجوهرك. وهويتك لا تتأثر بالمسميات التي قد يود الآخرون إلصاقها بك. وجزء من هويتك يكمن في جذورك؛ اسمك، وبلدك، وجيناتك، ونشأتك، وولائك، وموطنك الأصلي، وديانتك، ولونك. ولكن هويتك أيضاً في جوهرها تمس إدراكك بأنك تتجاوز كل هذا. فهي تنطوي على تقبلك حقيقة أن هناك الكثير من الجوانب الخاصة بك لا يمكنك تغييرها، والإقرار بأنك لا يجب وأن تظل أسيراً لهذه الجوانب. ويمكنك أن تستغل هويتك إلى أقصى حد ممكن. إن مفتاح الارتياح لهويتك يكمن في التعرف على سماتك الداخلية التي تميزك عن الآخرين وتجعلك متفرداً.

الدرجة ٦: الهدف

إن الهدف هو ما يضفي مغزى على حياتك، والاعتراف بأنك جزء من كل أكبر منك. والهدف هو الإجابة عن أهم سؤال في الحياة، ألا وهو "ما السر وراء وجودي؟". والبعض يفطرون على يقين بشأن الهدف الذي يودون السعي وراءه في الحياة. فهم يلبون نداء باطني في حياتهم، وهو ما يمنحهم خريطة حياة شخصية توفر لهم توجيهاً قوياً. إذا كنت تتمتع بشعور قوي تجاه هدفك، فمن الأرجح أن تنعم بالسعادة، وأن تحقق أحلامك في الحياة. أما هؤلاء الذين ينقصهم الهدف فسيصابون بالضجر، والتيه، أو سيشعرون بعدم الرضا بحياتهم.

٢

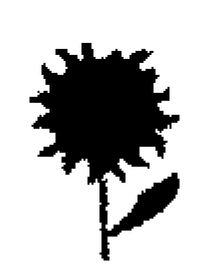


سلم السعادة

"وعاشا في سعادة إلى الأبد". إن نهاية القصة الخيالية هي بداية الحياة الواقعية، ومن هنا سنبدأ القصة. فالقصة الخيالية تفترض أن السعادة تبعة تلقائية، وحق تلقائي. السعادة الغامرة في سماء صافية لا غيوم فيها خالية من مشاكل الحياة اليومية.. هذا هو عالم القصص الخيالية.

والقصة الخيالية للسعادة لا تنطبق على الواقع كما يعرف معظمنا. فالسعادة تأتي وتروح؛ وأحياناً ما تكون أقوى في بعض الأوقات عنها في أوقات أخرى. ومن الممكن أن تخيم التعاسة على حياتك، ومن الممكن أن تتسلل إلى كافة جوانبها. ويمكنها أيضاً أن تمنعك من استشعار أية متعة. على سبيل المثال، إذا كنت تعيساً، فمن المستبعد أن تقدر الكثير من الأشياء البسيطة التي عادة ما تضفي رونقاً على يومك مثل شروق الشمس، أو وجبة شهية، أو الزهور اليانعة في أصيص النافذة، أو الموسيقى الصادرة من الراديو، أو صحبة الصديق الحميم. إن ما يجلب لك التعاسة يخيم على كل شيء سواه في حياتك. ويكتسب قوة وأهمية مبالغ فيها عادة. والحزن يختلف عن التعاسة. فالحزن جزء من الحياة نشعر به نتيجة لأحداث الحياة العصيبة مثل فقدان شخص أو شيء عزيز.

لو كان لدينا وصفة للسعادة، لكان في إمكاننا زيادة جرعة السعادة في حياتنا والحد من جرعة التعاسة.



كيف سيكون الحال لو مارست قدراً أكبر من السيطرة على مقدار سعادتك من يوم لآخر، ومن أسبوع لآخر، ومن شهر لآخر، ومن عام لآخر؟

هذا الكتاب هو أعظم استثمار في حياتك شريطة أن تتبع وصفتنا للسعادة وتلتزم بالإجراءات التي نقترحها. إن الأمر يستغرق ٢١ يوماً لتغيير عادة، ولذا، تخيل مدى السعادة التي ستتمتع بها في غضون ثلاثة أسابيع.

يعيش أنطوني في شقة جديدة بالدور الثاني. وذات يوم، اتصل بصديقه هاوارد وسأله إن كان في إمكانه مد يد المساعدة له في نقل خزانة ملابس سيشتريها من محلات IKEA إلى شقته وحملها لأعلى نظراً لأن البناية لا تحتوي على مصعد. فذهبا معاً إلى محل الأثاث، وعادا بالخزانة التي اتخذت الشكل المسطح المميز لأثاث محلات IKEA.

وقال هاوارد إنه يسعده أن يعين صديقه مقابل الحصول على زجاجة من العصير الطازج، ولكنه أوضح أنه ليس ممن يتمتعون بمهارة أداء الأعمال اليدوية، وأنه يعاني من حساسية تجاه الصناديق الكرتونية. وصرح بأنه سيساعد أنطوني على توصيل الصندوق إلى الغرفة على أن يتولى الأخير بقية المهمة. ووافق أنطوني على هذه الشروط.

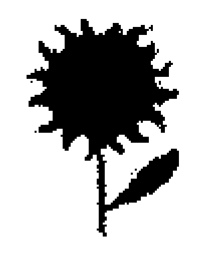
وبعدها بأسبوع، اتصل هاوارد بأنطوني ليسأله عما إذا كانت خزانته سليمة. فأجابه أنطوني قائلاً: "إنها لم تُنصب بعد". فلما سأله هاوارد عن السبب، قال أنطوني: "لأن التعليمات المكتوبة على الصندوق تقول 'تجميع ذاتي' ولم يحدث شيء حتى الآن".

ستجد أن نفس هذا المثال ينطبق على الكتاب الذي بين يديك. فالسعادة لا "تقوم بتجميع" نفسها تلقائياً. ستجد لديك كافة المكونات اللازمة لبناء سعادتك، ولكن عليك أن تقوم أنت بتجميع هذه المكونات معاً.

وهناك ست درجات منفصلة واضحة المعالم نحو السعادة التي يتألف منها سلم السعادة. وكل درجة منفصلة ومتفردة؛ ومع ذلك، فإن كل منها متصلة بالأخرى كما هي الحال بكافة السلالم. والسبب الذي يدفعك لارتقاء هذا السلم، هو أنك تقصد وجهة ما. وفي هذه الحالة، فإن السعادة هي وجهتك النهائية. وباستيعابك معنى السعادة في كل درجة، وباتخاذك الإجراءات اللازمة للتعامل مع القضايا الشخصية التي تحددها، فإنك ستستخدم قوتك الشخصية الخاصة للسيطرة على سعادتك وبناء صرحها. إن هذا السلم ليس سلماً متحركاً. فلكي تصل إلى وجهتك، يتحتم عليك أن تواصل الحركة، وهذا أمر يتطلب طاقتك وجهدك.

ولكي تزيد من جرعة سعادتك، وتخفض من درجة تعاستك، اعلم أن قراءة كتاب ليس بالعمل الكافي. فالسعادة تنطوي على التخلص من التوجهات والعادات التي تعترض طريق سعادتك. وسيساعدك سلم السعادة على التعرف على الجوانب التي تحتاج إلى تغييرها، وسيرشدك إلى الطريقة المثلى لتحقيق هذا التغيير.

وعلاوة على ذلك، فباستخدام أفكارنا الرائعة ودفتر العمل المتضمن في كل فصل، ستعثر على مئات من السبل المختلفة لتقدير واستغلال كافة الجوانب التي تشكل فعلياً جزءاً من سعادتك الكلية. في انتظارك الآن ٢١ يوماً من الإثارة والمتعة؛ والسعادة المتزايدة تلوح في الأفق.



سلم السعادة

الدرجة ٦: الهدف
إن الهدف هو الذي يضفي مغزى على حياتك. وهو السبب وراء وجودك.

الدرجة ٥: الهوية
جوهر الهوية هو إدراك جذورك، وتقبلك لذاتك على ما هي عليه.

الدرجة ٤: القيم والمعتقدات
القيم والمعتقدات هي البرمجة، والقوة، والحافز، والطاقة وراء أفعالك.

الدرجة ٣: المهارات والإمكانات
المهارات والإمكانات هي المواهب التي تملكها، أو من الممكن أن تملكها لو أتيحت لك الفرصة.

الدرجة ٢: السلوك
يتضمن السلوك ما تقوم به من أفعال، والطريقة التي تقوم بها بهذه الأفعال، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الأفعال، والطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك. والسلوك أيضاً يمس طريقة تفكيرك، وما تقوله، وطريقة قولك له.

الدرجة ١: البيئة المحيطة
البيئة المحيطة بك هي كل ما تقع عليه عيناك، وتسمعه أذناك، وتستشعره عندما تنظر حولك. إنها البيئة الخاصة بك وما يترتب على وجودها حولك.

إنك لست في حاجة إلى صعود السلم من أسفل لأعلى إذ يمكنك البدء حيث تشاء وقراءة الفصول بالترتيب الذي تراه مناسباً لك. وكما خضعت لاستبيان السعادة من قبل في الفصل ١ أو النسخة الفورية منه على موقعنا التالي على شبكة الإنترنت www.switchtosuccess.co.uk، ستتشكل لديك فكرة حول الأماكن التي يمكنك فيها تحقيق أفضل القفزات في أقصر وقت ممكن، وستكون قد قرأت بالفعل التعريف الكامل لكل درجة بنهاية الفصل ١. استغل هذا لتحديد نقطة البداية الخاصة بك.

أشخاص على درجات السلم

الدرجة ١: البيئة المحيطة

لويز

البيئة المحيطة بك هي كل ما تقع عليه عيناك، وتسمعه أذناك، وتشعر به عندما تنظر حولك. إنها البيئة الخاصة بك وما يترتب على وجودها حولك.

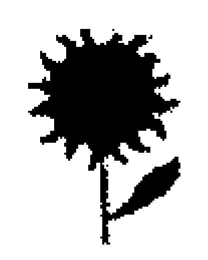
بعد زواج دام ٢٣ عاماً، انفصل والدا لويز فجأة وانتهت علاقتهما بالطلاق. وتم بيع بيت العائلة، وحصل كل من والديها على شقة أصغر؛ فعاشت الأم في موطنها الأصلي، فيما عاش الأب على بعد ٥٠ ميلاً منها. ولقد استاءت لويز بشدة من جراء هذا الانفصال، وعلى الرغم من أن لها مطلق الحرية في العيش مع أيهما، إلا أنها قررت أن تترك دراستها. وعثرت على وظيفة في فندق على بعد ١٥٠ ميلاً، ومنحت غرفة صغيرة في مبنى ملحق بالفندق لتسكن فيها. ولقد كان التغير من العيش في كنف عائلة إلى العيش في وحدة كاملة مؤلماً بالنسبة لها. فقد افتقدت التئام شمل الأسرة على مائدة الطعام، وجو البيت الذي يبعث على الاسترخاء، وكافة سبل الراحة بالبيت. لقد كانت تعسة.

ونظراً للمشقة التي واجهتها في التكيف مع التغير الجذري في مفردات محيطها، أصيبت لويز بالتعاسة. إنها في حاجة إلى القيام بشيء ما بشكل مختلف؛ إذ إن الموقف لا يبشر بأي تغير من تلقاء ذاته. ولكي تتغير، فهي في حاجة إلى الانتقال إلى الدرجة الثانية على سلم السعادة واتخاذ بعض الإجراءات.

الدرجة ٢: السلوك

فيليب

يتضمن السلوك ما تقوم به من أفعال، والطريقة التي تقوم بها بهذه الأفعال، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الأفعال، والطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك. والسلوك أيضاً يمس طريقة تفكيرك، وما تقوله، وطريقة قولك له.



يعمل فيليت مدرساً للغة الإنجليزية بالمدرسة المحلية الشاملة. ولقد بدأ التدريس بعد أن أنهى دراسته الجامعية مباشرة على يقين من أنه سيحب هذه المهنة وسيحدث اختلافاً في حياة الشباب. وبعدها بأربعة عشر عاماً، تحرر من وهمه واكتشف خطأ نظريته. فقد كان دخله محدوداً، وكان يكافح لإعالة زوجته وطفليه. وكان يشعر بالخوف يومياً في طريقه إلى العمل خشية أنه لا يمثل أي فارق يذكر. فما كان منه إلا أن عمل لساعات إضافية، وأنهك نفسه.

وانتهى به الأمر لكراهية عمله. وشعر أنه ما من خيار آخر متاح أمامه لسداد رهنه. ولم يكن مؤهلاً للاضطلاع بأي عمل آخر. وبالتالي، لم يكن هناك مفر سوى الاستمرار في عمله.

إذا لم يقدم فيليب على أي إجراء لتغيير سلوكه، فسيحكم عليه بامتهان مهنة يكرهها مدى الحياة. ناهيك عن أنه مهدد بخطر الإصابة بأمراض جراء حالته تلك، وعلى رأسها الاكتئاب والتعاسة.

ربما أن فيليب في حاجة إلى التمحيص في الدرجة العليا، لكي يغير من ظروفه، ويقيم مهاراته وإمكاناته، والفرص التي قد تتيحها له لتغيير حياته وزيادة جرعة السعادة فيها.

الدرجة ٣: المهارات

بن

> المهارات والإمكانات هي المواهب التي تملكها، أو من الممكن أن تملكها لو أتيحت لك الفرصة.

ينتمي بن إلى عائلة متماسكة لأبوين حنونين. ولقد أنهى دراسته وحصل على درجات عالية، فتوقع له والداه أن يحصل على عمل مرموق. واستقر رأي بن على أخذ إجازة لمدة عام يسافر فيه للخارج. فخرج حاملاً حقيبة على ظهره وجال أستراليا حيث عمل في الحانات، واستمتع بوقته. وامتد العام لعامين حيث سافر إلى جنوب أفريقيا هذه المرة، وكان يعتمد على مبلغ صغير من المال، فوجد حياته أصعب. وعندما عاد لوطنه، حصل على وظيفة في محل تجاري ضخم، وأخذ يدخر من ماله ليسافر إلى الشرق الأقصى لعام آخر.

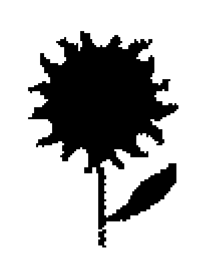
لقد كان بن دائم التنقل. فهل كان سعيداً؟ عندما طُرح على بن هذا السؤال، أجاب بأنه دائماً ما يشعر بالقلق والاستياء. فقد كان على يقين من أنه يتمتع بالعديد من المهارات التي يمكنها أن تؤمن له وظيفة محترمة، بيد أن شيئاً ما يعوقه. ولم يسبق لبن أن اختبر قدراته ليتعرف على إمكاناته. فهو لم يتقدم في أي من الوظائف التي عين بها، ولذا، فقد الثقة في السعي وراء وظائف أفضل. لقد كان من الأسهل بالنسبة له أن يواصل طريقه في الوظائف التي كان يعمل بها. ولكي يتغير، فإن بن في حاجة إلى التمحيص في الدرجة الكائنة أعلاه لكي يتعرف على التوجه الفكري أو المعتقد الذي يكبحه ويعوق تقدمه.

الدرجة ٤: المعتقدات

جوان

القيم والمعتقدات هي البرمجة، والقوة، والحافز، والطاقة وراء أفعالك.

عاشت جوان طفولة تعسة، وتزوجت صغيرة هرباً من بيت الأسرة. وكان زوجها روب وسيماً، ويعمل عملاً رائعاً، وكان يتسم بالمرح. وبعد أن أنجبت طفلها الأخير، بدأ زوجها يمارس العنف ضدها. وكان في البداية سباً، ولكنه تصاعد سريعاً إلى ركلات ولكمات. وكان روب دائماً يقول إنها فاشلة، فصدقته. وحثها أصدقاؤها المقربون على أن تصطحب الأطفال وتترك البيت، ولكنها لم تفعل قط. ولم تكن الشجاعة هي التي تنقصها؛ ولكنها ظنت أنها الملومة، ومن ثم فإن العنف جزء لا يتجزأ من العلاقة. لم تقدر جوان نفسها حق قدرها. ولذا، يتحتم أن يتغير هذا المعتقد لديها إن أرادت أن تدافع عن نفسها وحقوقها. ولن يتأتى لها ذلك إلا إذا صعدت للدرجة التالية على سلم السعادة لكي تشعر بالرضا عن نفسها وهويتها.



الدرجة ٥: الهوية

مايكل

جوهر الهوية هو إدراك جذورك، وتقبلك لذاتك على ما هي عليه.

لقد عرف مايكل في الصغر أنه ابن بالتبني. وكان يحب والديه بالتبني حباً جماً، ولكنه كان مختلفاً عنهما في جوانب كثيرة. فقد كانا يميلان إلى القراءة والاطلاع، فيما كان هو شخصاً عملياً يهوى الرياضة والاختلاط بالآخرين. وبمرور الوقت، شعر مايكل بالحاجة إلى العثور على جذوره الوراثية لكي يكتشف هويته الحقيقية.

وبعد شهور من التحقيقات، تمكن أخيراً أن يقتفي أثر أمه، والتقى بها في مقهى، ولكن الجلسة كانت مشوبة بالتكلف والتوتر. فقد رفضت التصريح بوالده، كما أبت أن يقتحم عليها حياتها التي بنتها لنفسها. فخرج من هذا اللقاء شاعراً بالنبذ والحيرة أكثر من أي وقت مضى بشأن هويته. وعلى الرغم من مستقبله المهني المشرق، ومنزله الرائع، وعائلته الداعمة له، فقد شعر أن حياته غير ذات مغزى. وبدا له الأمر كما لو كان يسير على غير هدى، بلا جذور. ولكي يجد للحياة مغزى، ويشعر بالانتماء، فإنه في حاجة إلى التمحيص في الدرجة التالية في سلم السعادة والبحث عن شعور بالهدف.

الدرجة ٦: الهدف

إن الهدف هو الذي يضفي مغزى على حياتك. وهو السبب وراء وجودك.

لقد كان لدى الأم تيريزا من كالكتا هدف في الحياة. فقد تلمست كل طريق لكي تتبع ما لم تشك لحظة أنه الاتجاه الذي يشير إليه الرب. وعندما فازت بجائزة نوبل عام ١٩٧٩، قالت ضمن ما صرحت به في الخطبة التي ألقتها: "لقد اخترت فقر فقرائنا. ولكنني ممتنة لحصولي على جائزة نوبل باسم الفقراء، والعراة، والمشردين، والعجزة، والأكفاء، والمجذومين، ولكل الأشخاص الذين يشعرون بالنبذ، والكراهية، والإهمال في كل البشرية، الذين صاروا عبئاً على المجتمع، وصاروا لا يلقون سوى التجاهل منه".

لأن الأم تيريزا كان لديها وعي بالهدف والغاية في حياتها، دانت لها باقي درجات سلم السعادة. فقد كان لديها وعي واضح بهويتها. وعاشت حياتها بما يتسق وقيمها ومعتقداتها، واستغلت مهاراتها ومواهبها أفضل استغلال. وجاءت أفعالها منسجمة مع هدفها، فكانت الثمار التي حققتها مطابقها لمرادها.

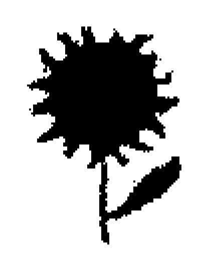
إن سر السعادة الحقيقية هو تحقيق الانسجام ما بين كافة درجات سلم السعادة.

إننا لا نلمح إلى أنك يجب وأن تحذو حذو الأم تيريزا، ولكن استشعار الهدف في حياتك سيمكنك من امتلاك سلم السعادة.

العمل صعوداً إلى الدرجة التالية في السلم

تحوي الفصول التالية وصفاً تفصيلياً للخطوات الفردية التي تشكل جزءاً من وصفة السعادة. فنصف لك معنى كل درجة، ونطرح عليك أفكاراً رائعة لتنمية عادة السعادة. ومن المهم أن تتذكر دائماً أنه إن بدا الجهد الذي تبذله في إحدى الدرجات لا يزيد من جرعة السعادة في حياتك، فإن الحل من الممكن أن يكمن في درجة أو أكثر من الدرجات التالية. ولذا، فإن التغير الهادف الدائم قد يتحقق فقط بواسطة العمل على درجة واحدة تالية للدرجة التي أنت عليها.

> إذا كان الجهد الذي تبذله لا يزيد من جرعة سعادتك، فاعلم أنك في حاجة إلى إجراء تعديلات على الأقل في درجة تالية من سلم السعادة.

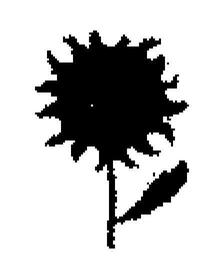


وفي المجمل، فأنت في حاجة إلى العمل على تطوير درجة واحدة تالية للدرجة التي أنت عليها إذا...

- ❖ لم يبدُ أن شيئاً يتغير، على الرغم من الجهود التي تبذلها.
- ❖ كانت الأمور تتغير لبعض الوقت، ثم سرعان ما تنتكس إلى ما كانت عليه من قبل من أنماط سلوكية غير مرغوب فيها.
- ❖ لم تكن متحمساً للتغيير حتى وإن كنت على يقين، فكرياً ومنطقياً، من ضرورة التغيير.
- ❖ لم تكن تعلم ما الذي يعوقك عن التغير، أو التطور، أو التمتع بقدر أكبر من السعادة.

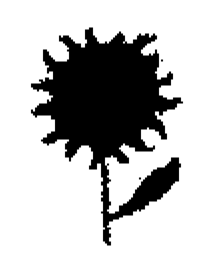
إليكم تمثيلاً لآلية عمل هذه الفكرة عملياً في كل درجة.

سلم السعادة	كيف تدخل تعديلات على الدرجة التالية
الدرجة ١: البيئة المحيطة لكي تدخل تعديلاً دائماً على الأشياء التي لا تروق لك في بيئتك المحيطة، قد تحتاج إلى العمل على تطوير درجة واحدة صعوداً على الأقل على سلم السعادة. على سبيل المثال، إذا لم تكن راضياً عن حالة حديقتك أو فنائك، فلا تركن إلى الشكوى فحسب، بل اتخذ إجراءات فعالة لتغيير الوضع. ومن ثم ستجد أنك بصدد العمل على تطوير درجة السلوك. إن ما ستفعله الآن سيكون مختلفاً عن نوع العادات أو الكسل الذي اعتدت عليه في الماضي. وسيختلف سلوكك، ومن ثم ستتغير نتائج البيئة المحيطة بك وتصبح أفضل مما كانت عليه. وستشعر بقدر أكبر من السعادة.	إذا أدرت العمل على تطوير الدرجة ٢ -ألا وهي السلوك- إليك بعض الأمثلة. ❖ ابدأ في العمل الإيجابي وقم بتنظيف القمامة بساحتك أو حديقتك. ❖ استعر شتلات من الأصدقاء أو الأقارب وقم بزراعتها. ❖ طالع كتب البستنة. ❖ اشتر بذوراً، وقم بزراعتها كل في الأصيص الخاص بها. **التغير الناتج في البيئة المحيطة:** ❖ ساحة نظيفة رائعة الجمال حافلة بالزهور.
الدرجة ٢: السلوك إذا لم تكن راضياً عن الأشياء التي تقوم بها حالياً، وأردت أن تغيرها، فقد تدعوك الحاجة إلى العمل على تطوير درجة تالية على الأقل على سلم السعادة؛ ونعني درجة المهارات والإمكانات. ولذا، على سبيل المثال، إذا لم تكن تصل إلى النتائج المرجوة، من وراء التمارين الرياضية التي تمارسها، فقد تكون في حاجة إلى التعرف على الأنشطة الأمثل لك لكي تصل إلى مستوى اللياقة الذي تريده. وقد ينطوي هذا على تعلم رياضة جديدة. لاحظ أنه عندما تتخذ إجراءً، فإن لهذا الإجراء أثراً على البيئة المحيطة بك؛ وهي في هذا المثال صحتك وشعورك باللياقة.	إذا كنت في حاجة إلى العمل على تطوير الدرجة ٣ -ألا وهي المهارات والإمكانات- فإليك بعض الأمثلة. ❖ تعلم روتيناً رياضياً جديداً. ❖ مارس العدو الوئيد أكثر فأكثر يومياً لبناء المزيد من إمكانات قوة الاحتمال، واللياقة. ❖ اكتسب قدراً أكبر من المهارة في رياضتك الحالية بواسطة التدريب بقدر أكبر أو تلقي دروس تدريبية. **التغير الناتج في السلوك:** ❖ ستستغل وقتك بشكل مختلف من خلال ممارسة الأنشطة المختارة. **التغير الناتج في البيئة المحيطة:** ❖ ستزور أماكن جديدة، وستلتقي بأناس جدد، وستشعر بحالة صحية أفضل وسعادة أكبر لأنك صرت أكثر لياقة.



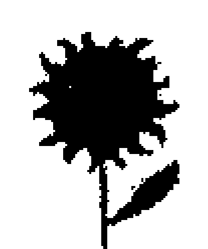
كيف تدخل تعديلات على الدرجة التالية	سلم السعادة
إذا كنت في حاجة إلى العمل على تطوير الدرجة ٤ -ألا وهي القيم والمعتقدات- فإليك مثالاً حياً. ❖ استبدل المعتقدات العتيقة/غير المجدية بأخرى عملية، وإيجابية، وجديدة، على سبيل المثال، استبدل "أعتقد أنني لا أستطيع الرسم" بـ "أعتقد أنني أستطيع الرسم". **التغيرات الناتجة في المهارات:** ❖ قدرة على الرسم/التصوير بمستوى مقبول. ❖ تعلم أساليب رسم أو تصوير مختلفة. **التغيرات الناتجة في السلوك:** ❖ حضور دروس الفن. ❖ قراءة كتب ومجلات فنية. ❖ تجربة أساليب مختلفة. ❖ شراء مواد العمل الفني. ❖ تمضية وقت في الرسم والتصوير. ❖ عرض أعمالك على الآخرين والتفاخر بها. **التغيرات الناجمة في البيئة المحيطة:** ❖ صور جديدة مؤطرة تجلب لك مشاعر الإشباع والرضا. ❖ مجاملات من العائلة والأصدقاء. ❖ رؤية أطفالك وهم يلهمون للابتكار والإبداع بالطرق المثلى بالنسبة لهم. ❖ زيادة في مستوى الثقة بصفة عامة.	**الدرجة ٣: المهارات والإمكانات** إذا أردت إدخال تعديلات باقية على عدد المهارات والإمكانات التي تتمتع بها، فقد تدعوك الحاجة إلى إدخال تعديلات على الأقل في درجة تالية على سلم السعادة؛ أي في درجة القيم والمعتقدات. على سبيل المثال، لنفترض أنك تود أن تتعلم مهارة جديدة مثل الرسم أو التصوير ولكن الآخرين دائماً ما كانوا يزعمون أنك لا تصلح كفنان. إن هذا الاعتقاد السلبي إما سيمنعك من استكشاف خيارات اكتسابك لهذه المهارة، وإما ربما شرعت في الرسم أو التصوير وسرعان ما توقفت ظناً منك أنك لست بارعاً. والآن، إذا عنَّ لك أن تتشكك في المعتقد الزاعم بأنك لا تصلح كفنان، وأن تبدأ من الافتراض القائل بأن أي شخص يستطيع تعلم الرسم أو التصوير، فمن الأرجح بكثير أن تثابر، وتبدع بعض الرسوم والصور الجديدة بالتقدير. ومن يدري، ربما ينتهي بها المآل إلى جدران أحد المعارض الفنية. وربما استعان بها أحدهم كصور توضيحية في كتاب أو مجلة؛ أو ربما مثلت إلهاماً لأطفالك أو آخرين ممن يشاركونك نفس الاعتقاد المقيد.

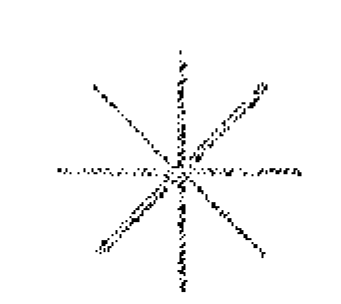
سلم السعادة	كيف تدخل تعديلات على الدرجة التالية
الدرجة ٤: القيم والمعتقدات أحياناً ما تعوقك القيم والمعتقدات التي تعتقدها (أو يعوقك انعدامها) وتسهم في تعاستك. وإذا كنت تسعى إلى إدخال تعديلات باقية على القيم والمعتقدات التي تتحلى بها، فقد يكون من الضروري أن تعمل على تطوير الدرجة التالية على سلم السعادة؛ ألا وهي الهوية. على سبيل المثال، إذا كنت تعتقد أنك لست بارعاً في كسب المال، فاعلم أنك في حاجة إلى التحقق مما إذا كنت تنظر لنفسك على أنك شخص ثري أم فقير؛ وما إذا كنت تعتقد في قرارة نفسك أنه لا بأس تماماً بالنسبة لك أن تملك مالاً كثيراً. أنصت لما تقوله عن نفسك، سواء سراً أو جهراً. ما العبارات التي تصف بها "هويتك"؟ على سبيل المثال، يمكنك أن تقول أشياء من هذا القبيل: "لا أحسن التعامل مع المال". "دائماً ما ينقصني المال". "لن أصبح ثرياً قط". وما أن تؤمن بقدرتك على جني المال، لن يمنعك شيء من أن تمضي قدماً وتجني المال. فكر فحسب في التغيرات التي من الممكن أن يحدثها هذا التوجه الفكري في بيئتك المحيطة!	إذا أردت أن تعمل على تطوير الدرجة ٥ -ألا وهي الهوية- فإليك مثالاً حياً. ❖ حاول تغيير أية أفكار سلبية أو غير منطقية تخطر لك إلى أخرى أكثر عملية وإيجابية مثل: "إنني بارع في التعامل مع المال" "لا مشكلة بالنسبة لي فيما يتعلق بكسب المزيد من المال" "من الممكن أن أصبح ثرياً" التغير الناتج في القيم والمعتقدات: ❖ لا يقتصر اعتقادك على أنه لا بأس من كسب المال فحسب -أي أن كسب المال مأرب لا يدعو لتأنيب الضمير- بل يمتد إلى قدرتك الفعلية على كسب المال. التغيرات الناتجة في المهارات والإمكانات: ❖ تبدأ في تعلم المزيد حول الطرق المتعددة لجمع المال، وتكتسب شيئاً من المعرفة والمهارات اللازمة للبدء في جني المال. التغيرات الناتجة في السلوكيات: ❖ تكتشف الطريقة التي يجني بها الآخرون المـال، وتشرع في إقامة بعض المشاريع المربحة. التغيرات الناتجة في البيئة المحيطة: ❖ ستتيسر لك الأشياء التي طالما أردت الحصول عليها ولم تكن في متناولك؛ سواء كانت أشياء بسيطة كالسفر في عطلة نهاية الأسبوع، أو أشياء كبيرة مثل شراء سيارة، أو أشياء تتفق مع قيمك مثل العطاء بشكل أكبر لعائلتك أو جمعيتك الخيرية المفضلة.



سلم السعادة	كيف تدخل تعديلات على الدرجة التالية
الدرجة ٥: الهوية إذا كنت تسعى لإدخال تعديلات على الصورة التي كونتها عن نفسك في مخيلتك، فقد يتعين عليك العمل على تطوير الدرجة العليا على سلم السعادة؛ أي أنك في حاجة إلى أن تستوضح هدفك في الحياة بشكل أكبر. وهذه المهمة ليست محبطة كما يبدو لك. فهي تعني ببساطة أنك يجب وأن تستوضح تحديداً الأشياء التي تعطي لحياتك مغزى. على سبيل المثال، إذا كنت تنظر لنفسك على أنك شخص تافه، فستجد أن احترامك لذاتك متدنٍ، ومن الأرجح أن تفترض أنك لا تهم أحد، وأن شيئاً مما تفعله لن يحدث فارقاً. وهذا سيؤثر على حياتك بأكملها، ومن الأرجح أن تنتابك مشاعر تتراوح ما بين عدم الرضا، والندم، والتعاسة البحتة. ولاحقاً في حياتك، بدلاً من أن تذكر الماضي برضا وفخر، ستشعر بأن حياتك لم تكن تستحق العيش، أو أنك لم تحدث فارقاً في العالم.	**إذا كنت في حاجة إلى العمل على تطوير الدرجة ٦ -ألا وهي الهدف- فإليك مثالاً حياً.** أجب عن السؤال التالي: "بأي شكل أعتبر شخصاً ذا شأن؟". ضع قائمة بكافة الأشياء التي قمت بها وأضفت على حياتك مغزى حقيقياً. استشعر هذه الأشياء، ولتشعر بالفخر أمام حقيقة أنك حققت جزءاً من هدفك في الحياة. **التغير الناتج في الهوية:** ❖ ستشعر بمزيد من الرضا حول هويتك. **التغيرات الناتجة في القيم والمعتقدات:** ❖ ستولي نفسك المزيد من التقدير، وستثق بذاتك. ❖ ستزداد ثقتك بما يمكنك تقديمه للآخرين. **التغير الناتج في المهارات والقدرات:** ❖ ستستغل المواهب والإمكانات التي تتمتع بها، وستكتسب مهارات جديدة. **التغيرات الناتجة في السلوك:** ❖ ستقوم بأمور أكثر لها أثر ملموس. ❖ ستقدم على المخاطر وتعبر عن آرائك. **التغير الناتج في البيئة المحيطة:** ❖ سيتغير العالم من حولك، وسيستجيب الناس إليك بشكل أكثر إيجابية. ولأنك ستشعر بأنك تستحق المزيد من محاسن الحياة، ستجد أنها تدق بابك من تلقاء نفسها.

سلم السعادة	كيف تدخل تعديلات على الدرجة التالية
الدرجة ٦: الهدف هذه هي الدرجة الأخيرة في سلم السعادة. وطالما أنه لا توجد أية درجة أعلاها، قد تجد أنه من المفيد أن تبحث في هذه الدرجة الجوانب المهمة في الحياة؛ على سبيل المثال: "ما هدفي الأسمى؟" "ما دوري في العالم/في الكون/في المنظومة الأكبر؟" "ما الأمور الأخرى التي تنتظرني في العالم؟" إذا كنت تشعر بأنك متصل بقوة عليا، أو نظام أكبر، فمن الأرجح أن تدرك هويتك، وأن تشعر بأن لك الحق في التواجد في هذا العالم، وبأنك شخص ذو شأن، وبأنك على علم بالدور الذي ستلعبه في الحياة. إن هذه المعرفة ستؤثر على كل درجات سلم السعادة وستشعرك بالسعادة.	





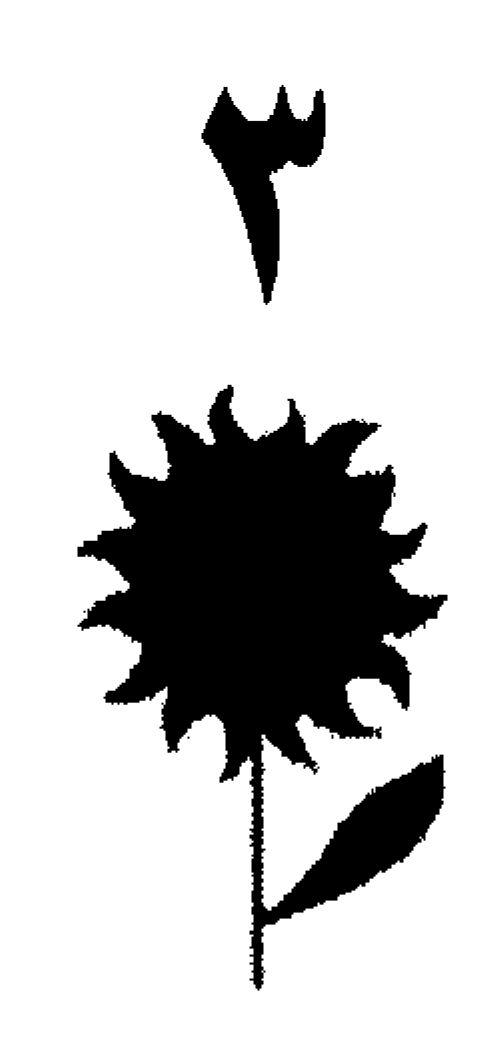
فكرة سارة

الدرجة الأخيرة من سلم السعادة



إنني أعلم ماهيتي. إن لي دوراً في الحياة. فأنا شخص ذو شأن، كما أنني أدرك الدور الذي ألعبه في العالم. وهذه المعرفة تجعلني سعيداً.

٣

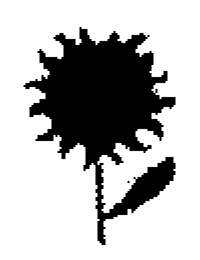


البيئة المحيطة

الدرجة الأولى على سلم السعادة

هذه هي الدرجة الأولى على سلم السعادة، ونقطة البداية في مشوار السعادة. وهي نقطة واضحة المعالم، وعملية للبدء في التحقق من الجوانب السليمة في المكان الذي تعيش فيه. يمكنك الآن أن تطرح على نفسك السؤال التالي: "هل أنا في المكان الذي أريده؟".

تذكرا لكي تدخل تعديلات دائمة على ما لا يروقك في البيئة المحيطة بك، قد يتحتم عليك أن ترقى درجة واحدة على سلم السعادة. بتعبير آخر، قد يتعين عليك أن تتخذ إجراءات فعلية لتغيير بعض الأشياء التي تقوم بها (السلوك)، أو النهوض بمهاراتك وإمكاناتك، أو التغيير من معتقداتك، أو حتى إعادة تقييم هويتك، أو إجلاء هدفك في الحياة.



الدرجة ٦ : الهدف
إن الهدف هو الذي يضفي مغزى على حياتك. وهو السبب وراء وجودك.

الدرجة ٥ : الهوية
جوهر الهوية هو إدراك جذورك، وتقبلك لذاتك على ما هي عليه.

الدرجة ٤ : القيم والمعتقدات
القيم والمعتقدات هي البرمجة، والقوة، والحافز، والطاقة وراء أفعالك.

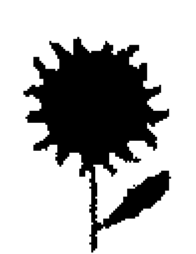
الدرجة ٣ : المهارات والإمكانات
المهارات والإمكانات هي المواهب التي تملكها، أو من الممكن أن تملكها لو أتيحت لك الفرصة.

الدرجة ٢ : السلوك
يتضمن السلوك ما تقوم به من أفعال، والطريقة التي تقوم بها بهذه الأفعال، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الأفعال، والطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك. والسلوك أيضاً يمس طريقة تفكيرك، وما تقوله، وطريقة قولك له.

الدرجة ١ : البيئة المحيطة
البيئة المحيطة بك هي كل ما تقع عليه عيناك، وتسمعه أذناك، وتستشعره عندما تنظر حولك. إنها البيئة الخاصة بك وما يترتب على وجودها حولك.

البيئة المحيطة

البيئة المحيطة بك هي كل ما تقع عليه عيناك، وتسمعه أذناك، وتستشعره عندما تنظر حولك. إنها الأماكن التي تقوم بزيارتها بشكل منتظم، والجو والمناخ الذي تعيش فيه. وهي الأماكن التي لا تقوم بزيارتها، والأماكن التي لا تتردد عليها، والأشياء التي لا تمتلكها بالإضافة إلى الأشياء التي تمتلكها. إنها ما تراه عندما تنظر من نافذتك، وما تسمعه سواء كان تغريد العصافير أو ضجة المرور. إنها ما تستمع إليه طواعية، وما ترغم على الاستماع إليه.



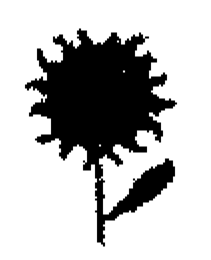
فمن الممكن أن تتخذ شكل الموسيقى التي تستمع إليها، أو البرامج التليفزيونية التي تشاهدها. وترتبط البيئة المحيطة بك أيضاً بنوع العلاقات المحيطة بك، وصحتك العامة. إن كافة هذه الجوانب من بيئتك هي أحجار الزاوية لسعادتك.

ألقِ نظرة على ما يحيط بك. كيف يمكنك أن تنعم بالسعادة...

- إذا كنت تعيش في مكان لا تود التواجد فيه
- إذا كنت تعمل مع أشخاص لا يروقون لك
- إذا كانت عائلتك تجلب لك التعاسة
- إذا كنت تكره وظيفتك
- إذا كنت مرتبطاً بعلاقة تجلب لك التعاسة
- إذا كنت مثقلاً بالديون أو قلقاً بشأن أمور مادية
- إذا كنت مختلفاً مع الآخرين على الدوام
- إذا كنت تفتقر إلى الأشياء التي تتوق أو تحتاج إلى امتلاكها
- إذا كنت عاجزاً عن السفر إلى الأماكن التي تود زيارتها
- إذا كنت تشعر بأنك حبيس بيتك، أو عملك، أو علاقاتك
- إذا كنت تفتقر إلى النشاط، وحالتك الصحية مترديةٌ
- إذا فقدت القدرة على المرح
- إذا مثل لك كل شيء عبئاً؟

يتناول هذا الفصل كيفية زيادة جرعة السعادة في حياتك بواسطة تغيير الجوانب المحيطة بك التي تتسبب لك في أكبر قدر من التعاسة.

إن البيئة المادية للبعض شديدة الأهمية. فتراهم يحبون أن يُحاطوا بمناظر رائعة الجمال، وأصوات جميلة؛ ويروق لهم السفر لزيارة أماكن جديدة، ورؤية أشياء جديدة. والبعض الآخر تقل ملاحظتهم لبيئتهم المادية، ولكنهم يعلقون أهمية شديدة على علاقاتهم. فكر للحظات فحسب في كل القصص التي سمعتها عن أشخاص يتزوجون



طمعاً في المال لمجرد أنهم يحبون البيئة المحيطة التي يكفلها المال لهم. وبالمثل سنجد الكثير من القصص لأشخاص تخلوا عن ثرواتهم لمجرد العيش مع الحبيب!

كرس لحظة لنفسك لتسجيل الجوانب التي تحوز أكبر قدر من الأهمية لديك في بيئتك المحيطة. كبداية جيدة، يمكنك البدء بالتقدير والتركيز لفترة وجيزة على الأشياء الأساسية التي تجلب لك السعادة من حولك.

والآن، انظر حولك، وفكر بشكل أكثر تعمقاً فيما يجري في حياتك. ما شعورك؟ انتبه لما تراه، وما تستمع إليه، وما يتناهى إلى مسامعك؛ ولاحظ شعورك. هل الأوضاع على الحال الذي تريده؟ هل تحقق النتائج التي تريدها في حياتك؟ فكر في الأشخاص الذين يحيطون بك في حياتك. هل هم الأشخاص الذين تريد أن تحاط بهم؟ وماذا عن مسكنك؛ هل موقعه هو المكان الذي تبغيه؟ ما الأمور التي تجري من حولك وتروق لك أو تحبها؛ وما الذي يصيبك بالغم؟

لنلقِ نظرة على بعض الأشياء المختلفة التي تشكل محيطك بشكل أكثر تفصيلاً. هذه التجربة أشبه بخوض اختبار وزارة النقل والمواصلات للتعرف على الأشياء الصالحة والأشياء غير الصالحة. ولذا، فإن المراجعة الدقيقة ستساعدك على الامتنان للأشياء الجميلة في حياتك، بالإضافة إلى مساعدتك على التعامل مع الجوانب اللازم تغييرها. وبالطبع ستجد أن هناك بعض الأشياء من المستحيل تغييرها -على الأقل في الوقت الراهن- ولكن ما أن تنتهي من هذه المراجعة، ضع نصب عينيك التعامل بانفتاح مع الإمكانات المحتملة.

البيئة التي ننشأ فيها

إن البيئة التي ننشأ فيها لها أثر عظيم على حياتنا، ومن ثم فإن لها أثراً عظيماً أيضاً على سعادتنا. وتجاربنا في مرحلة الطفولة من الممكن أن تمهد الطريق لتوجهنا الفكري في الحياة وشعورنا الفطري تجاه السعادة أو التعاسة. فالجوانب التي آلمتنا في طفولتنا كثيراً ما يترتب عليها قرارات غير واعية تؤثر على وجهتنا الكلية في الحياة (الهدف)، وشعورنا تجاه أنفسنا (الهوية)، والأشياء المهمة بالنسبة لنا، والمعتقدات التي نؤمن بها (القيم والمعتقدات)، وما نشعر بقدرتنا على إنجازه (المهارات والإمكانات)، وما نقوم به من أفعال في الواقع (السلوك)، والنتائج المترتبة على كل ذلك في بيئتنا (البيئة المحيطة). وهذا يعني أننا نعود إلى حيث بدأنا.

المكان الذي نعيش فيه

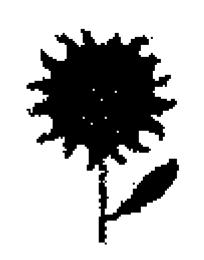
إن بيتنا والمكان الذي نعيش فيه من أهم الجوانب في حياتنا. فأغلبنا ينفق الكثير من الوقت والمال لتطوير المنازل والحدائق. فندخل الألوان، وسبل الراحة، والمساحات، والإضاءة من منطلق أنها ستحسن من نظرتنا وترفع روحنا المعنوية. فمن منا يود أن يعيش في الدور التحتاني المظلم البارد جالساً على صندوق برتقالي اللون؟ تدرك برامج التليفزيون التي تعيد تصميم المنازل أنها من خلال تطويرها للمنازل والحدائق فإنها تقوم بتحسين طبيعة أصحابها أيضاً والنهوض باستمتاعهم بمحيطهم. وكثير من الأشياء المختلفة تنفخ حياة في منزلك. فالصور، والتذكارات، والزهور، والنباتات، والموسيقى، والحيوانات الأليفة، والأسماك الاستوائية، واللوحات كلها تساهم في إشاعة جو من الراحة والألفة.

إن البعض يتسمون بالنظام في حياتهم، على العكس من البعض الآخر الذين تطغى الفوضى عليهم. فهم لا يلاحظون ببساطة الفوضى، ولا يدركون أن عملية التنظيف أو الترتيب الدقيقة لها أثر مباشر على حالتهم الذهنية. تدرك كيم وآجي، خبيرتا التنظيف اللتان تظهران ببرنامج تليفزيوني في القناة الرابعة يعرف باسم "ما مستوى نظافة منزلك؟"، أن الترتيب والنظام التالي للفوضى يدخل على المرء شعوراً بالرضا بمحيطه الشخصي.

ليس من السهل أن يدرك المرء الأثر الهائل لمكان سكنه على حالته الصحية وسعادته.

اثنان بسعر واحد

لنلق نظرة على حالة جانيس على سبيل المثال. فهي في الأربعين من عمرها، ولقد تزوجت مؤخراً لأول مرة في حياتها. وعندما كانت عزباء، كانت تعيش في منزل رائع بالمدينة أثثته وجملته بالديكور الذي يتفق وذوقها على مدار سنوات. وكان منزلها في منطقة رائعة على مقربة من محل عملها ومن عائلتها. وعندما تزوجت، اعتزمت هي وزوجها على بيع منزليهما، وشراء بيت مشترك لهما.



ومن سوء الحظ أن سوق العقارات شهد كساداً آنذاك، وتعطلت عملية البيع. وتمكنت جانيس من عرض منزلها للإيجار، ولذا فقد انتقلت للعيش مع زوجها بصفة مؤقتة. وكان منزل زوجها يقع في منطقة مزعجة، وفي حاجة إلى الكثير من الإصلاحات لكي يصبح صالحاً للبيع، ناهيك عن أنه يقع في جوار لم ترتح له جانيس.

وبعدها بعام، لم تبرح جانيس هذا المنزل حيث لم يتعافَ سوق العقارات من كساده. ولما كانت هي وزوجها حريصين على الحصول على أعلى سعر ممكن، فقد استغلا الوقت لعمل إصلاحات أساسية.

ولقد استغرق الأمر جانيس كثيراً حتى اكتشفت أنه على الرغم من الإصلاحات التي أجرياها بالمنزل، وعلى الرغم من ارتباطها بزوج محب، وعملها في وظيفة مجزية، إلا أن محيطها المادي كان له أثر سلبي على مزاجها. وهذا بدوره أثر على مستويات نشاطها، وصحتها العامة. وأقنعت جانيس نفسها بأنه ما باليد حيلة فيما يتعلق ببيع المنزل على المدى القصير، وأن القرار الذي اتخذاه منطقي وضروري. وتداعت عليها الأمراض وأسباب الشكوى، وتدنى نشاطها إلى درجة مخيفة حتى إنها كانت على شفا الإصابة بالاكتئاب.

وما أن أدركت ما يحدث لها، تحدثت مع زوجها بشأنه. فعرضا منزليهما بالسوق، وباعاهما بمبلغ أقل مما أراداه، ولكنهما عثرا على منزل جديد راق لهما.

لقد عثرت جانيس من خلال إعادة تقييم ما كان من الممكن تغييره في محيطها على السبيل لاستعادة حالتها الصحية، ونشاطها، وسعادتها.

قد تشعر بالسعادة الغامرة بمحل سكنك، ومحل عملك؛ وقد تعتقد أن المحلين لا بأس بهما، ولكن من الممكن أن يكونا أحسن من ذلك، أو ربما أنك تكره بيئتك المحيطة بك. وأينما كنت على هذا المقياس التدريجي، فاعلم أن هناك دائماً مجالاً للتطور. وليس هناك ما هو أفضل من التحقق من موقفك في هذا الصدد، ومواجهة الواقع.

ولذا، اطرح على نفسك السؤال التالي: هل يروق لك العيش في منزلك، وتتوق للرجوع إليه كلما ابتعدت عنه، أم أنه سجن تشعر فيه بالحبس والضيق؟ إن لم يكن منزلك هو المكان الذي تريده، فتفقد الأفكار الرائعة في نهاية هذا الفصل لكي يصبح منزلك من أحجار الزاوية لبناء سعادتك.

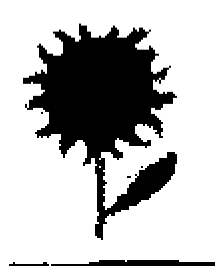
منزل الأحلام بالخارج

ما السر وراء بيع الكثيرين بالملكة المتحدة منازلهم، وانتقالهم للعيش في فرنسا أو أسبانيا؟ تقول الإحصاءات إن ما يربو على مليون بريطاني يملكون منزلاً في فرنسا، في حين أن نصف مليون منهم انتقلوا للعيش في أسبانيا. إنهم يركضون وراء الحلم بأنهم إن امتلكوا بيتاً جميلاً غير مرهون في منطقة تتمتع بمناخ رائع، سينعمون بصحة أفضل، وسعادة أكبر، وسيمتلكون هذا المفتاح الوهمي للرضا الشخصي.

وتتضمن قائمة الأشياء التي يتوقون لتحقيقها من وراء الانتقال للعيش بالخارج التالي...

- مناخ أفضل
- منزل بحديقة أكبر
- فرصة تعلم لغة أخرى
- فرصة الاحتكاك بثقافة أخرى
- تمضية وقت رائع مع العائلة
- زيارة العائلة والأصدقاء
- بناء نمط حياة أو عمل جديد، ربما من خلال استئجار المنازل في فترة الإجازة
- الهروب من اللهاث وراء لقمة العيش
- الهروب من الروتين الممل
- الهروب من فصول الشتاء القارصة الموحشة الباعثة على الكآبة
- تناول وجبات دول حوض البحر المتوسطة الرائع
- الجلوس في شرف غارقة في أشعة الشمس

وبالنسبة لبعض هؤلاء الحالمين، يتحول الحلم إلى حقيقة، فيما ينتاب البعض الآخر حنين إلى الوطن، وشعور بالوحدة، والعزلة. ويكتشفون أن الجو ليس رائعاً طوال العام، وأن الشتاء قارص. ويجدون أنفسهم محاطين بمناظر غير مألوفة لمكان أجنبي،



ويتوقون لجريدة الصباح، ومحطة الإذاعة الثانية، والفصول الليلية، ودور السينما، والتبضع في محلات سانسبري، ولقاء الأصدقاء والمعارف مصادفة في الشارع.

وأحياناً أيضاً ما يمثل الحاجز اللغوي نوعاً من الضغوط، وبينما أنه من السهل التغلب على ذلك العائق في منافذ بيع الخضروات بالسوق، نجد أن المشكلة تتعقد عند محاولة بحث تفاصيل قانون التخطيط المحلي بمجلس المدينة، أو عند تبادل الحديث مع التجار حول بعض المشاكل الفنية أو المحددة الخاصة بالبناء. من المثير أننا جميعاً نسلم بعملية التواصل، ومن المستبعد أن ننظر إليها على أنها جزء شديد الأهمية من معادلة سعادتنا حتى تسلب قدرتنا عليها.

تعد مدينة الهاما دي جرانادا مدينة مغربية بديعة الجمال بالأندلس، وتقع تحديداً في منتصف الطريق ما بين مالقة وغرناطة. وتتمتع هذه المدينة بصيف حار، وشتاء معتدل. وهي قريبة من "الحمامات" الرومانية المغربية التي أعيد ترميمها، ولقد بنيت هذه الحمامات على ينابيع ساخنة، ولازالت تقدم حتى الآن علاجات للمرضى. وتبعد مدينة الهاما دي جرانادا مسافة نصف الساعة عن الشاطئ، وتتجلى فيها كافة متع الحياة الأسبانية والمناخ الأسباني.

ويعيش كيث وليز الآن في هذه المدينة مع طفليهما اللذين يبلغان الخامسة والتاسعة حيث انتقلوا للعيش هناك في خريف ٢٠٠٥. ويتردد الطفلان على مدرسة المدينة ويتعلمان لغتها، ويتكيفان سريعاً مع حياتهما الجديدة. ويستقر الآن كيث وليز ببيتهما الجديد بينما يتعاملان مع تعقيدات استعادة منزلين آخرين من الأرجح أن يؤجراهما في فترة الإجازات طلباً لمزيد من الدخل. ويسير كيث وليز وراء حلمهما حيث يعيشان الآن في مكان مشمس. ويعمل كيث الآن على روايته الثالثة التي يأمل أن يتمكن وكيله من بيعها هي وغيرها لناشر ما. لقد حان الوقت الآن لكيث لكي يركز على تحقيق حلمه بأن يصبح مؤلفاً للروايات البوليسية في الوقت الذي يعيش فيه في مكان يعشقه.

لقد كان لكيث وليز حياة عملية رائعة بالمملكة المتحدة، حيث عمل الأول بالقسم المالي لإحدى الشركات التابعة للخدمات الصحية الوطنية، فيما عملت الثانية أستاذاً بالجامعة. ولكن كيث كان متردداً بشأن دوره في الحياة؛ إذ لم يؤمن أن هذا هو هدفه في الحياة، فيما كانت ليز قلقة بشأن التخفيضات في النفقات التعليمية. وكثيراً ما ناقشا معاً الانتقال إلى أسبانيا. ولم يقدم الزوجان على هذه الخطوة سوى بعد أن انتابهما الذعر حيال حالتهما الصحية. فاتخذا القرار، ونفذاه على الفور، وانتقلا للعيش بمدينة الهاما دي جرانادا حيث سبق لهما أن زاراها من قبل. ولقد كان العائق الوحيد الذي

يحول دون سعادتهما هو حاجة كيث لتعلم الأسبانية. فأساس إقامة الصداقات الجديدة وترسيخ المرء جذوره في المكان هو قدرته على التواصل. فما أن يجيد كيث الأسبانية، سيتخطى دائرة المغتربين الإنجليز، ويصنع لنفسه أصولاً في أسبانيا. لقد أشبع كيث وليز شعورهما بالغاية والهدف في الحياة بتغييرهما لمحيطهما، الدرجة السادسة على سلم السعادة، ولكن الحاجة ستدعوهما للعمل على تطوير الدرجة الثالثة من سلم السعادة؛ الحاجة إلى إتقان اللغة الأسبانية التي ستفتح لهما آفاقاً جديدة من السعادة.

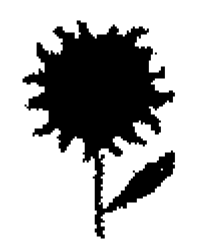
الطاقة وعلاقتها بمحيطك

لكل شخص مجال طاقة يشع حوله. وهي طاقة حية تتألف من جزئيات إلكترومغناطيسية أحياناً ما يطلق عليها اسم "الهالة". ونحن نعلم أن الهالات موجودة نظراً لسهولة تصويرها بواسطة عملية تعرف بـ "تصوير كيرليان". وهالاتنا عرضة للتعامل مع شتى أشكال الطاقة. فكر فحسب في الأشخاص الذين يستنفدون طاقتك كلما كنت بصحبتهم؛ وهؤلاء الذين يلهمونك ويبدو أنهم يضيفون إلى طاقتك. وبعض الأحداث مثل الصراعات، أو الغضب، أو الاحباط قد تستنفد طاقاتك، والبعض الآخر سيضفي عليك شعوراً بالرضا والسعادة –كأن تكون بصحبة إنسان تحبه– وسيضيف إلى طاقاتك.

ونحن لا نتفاعل هكذا ببساطة مع الآخرين وطاقاتهم فحسب؛ بل نتفاعل أيضاً مع كل جوانب محيطنا التي تشع طاقة –مثل الحيوانات الأليفة، والنباتات، والأشجار، والزهور، والطيور، والحيوانات، والجو– وكل جوانب الطبيعة. ويقال إن لكل لون طاقته المختلفة التي نستجيب إليها، ونحن نعلم أن شعورنا يختلف في الظلام عنه في الضوء، وأن الأضواء المختلفة لها آثار مختلفة على طاقاتنا. والطاقة المتدنية تشعر المرء بالإحباط، والتعب، ومن ثم فهي تقلص من حجم السعادة التي يمكننا استشعارها. وهذا هو أحد الأسباب وراء الأهمية الشديدة للدرجة الأولى على سلم السعادة.

الخروج من الفخ

هل شعرت من قبل أن محيطك وظروفك قد تغيرت بحيث صرت تشعر بالحصار؟ إن الزيجة والعلاقة السعيدة قد تتحول إلى أخرى تعيسة يصعب التملص منها. والبيت الحافل بالنشاط والصخب قد يتحول إلى بيت خالٍ موحش عندما يغادره الأطفال.



وبالمثل، إذا مات الحبيب، يضحى البيت خالياً، ولا يعدو كونه مكاناً للذكريات فحسب.

وقد تجد نفسك تقطن في منطقة سكنية محاطة بالجرائم، ومدمني المخدرات، والفقر، ولا يتوفر لديك المال اللازم لترك المكان، أو ربما انتابك شعور بالعزلة والحصار في بيت ريفي، أو في مدينة أو بلد أخرى لا تعرف فيها أحداً. قد لا يكون الممكن دائماً تغيير البيئة المحيطة بك. وإذا كان الوضع كذلك، فربما أنك في حاجة إلى التفكير في طريقة تتحرى من خلالها نهجاً استباقياً لتغيير ما تفعله بحيث تصبح البيئة المحيطة بك أقل تقييداً لك. وقد يتراوح هذا النهج ما بين تغيير روتينك بحيث تلتقي بعدد أكبر من الناس، أو القيام بزيارة أماكن مختلفة، أو البحث عن أشخاص لهم نفس توجهك الفكري. وإذا اكتشفت أنك وحيد فجأة، فإن تغيير روتينك سيساعدك على الحد من بواعث شعورك بفداحة الفقدان.

وأحياناً ما لا يعدو الشعور بالتقييد كونه حالة مزاجية لا واقع معاش. ولذا، فأياً كانت ظروفك الخاصة، أتح لنفسك الاختيار؛ إما البقاء وإما المغادرة مهما كانت الظروف.

كيف تكتسب احترام الذات

إننا نكتسب شعوراً حقيقياً باحترام الذات والثقة بالنفس ممن حولنا. وهذا الشعور من الممكن أن ينبع نتيجة الاحتكاك بأي شخص نلتقي به؛ سواء كان فرداً من العائلة، أو صديقاً، أو زميلاً، أو أحد ركاب القطار، أو أحد الأشخاص الذين يتسوقون بأحد المراكز التجارية. والطريقة التي نتفاعل بها معهم، ونستجيب بها لهم من الممكن أن تشعرنا بالرضا عن الحياة وعن أنفسنا. ويمكننا أن ندرك قوة هذه النظرية بالنظر إلى الوجه الآخر للعملة. ألقِ نظرة على الشقاء الناجم عن الصراعات، أو العلاقات المتردية، والتعاسة المترتبة على الاستئساد، والإساءة إلى الآخرين. هذه هي نتيجة الجانب المظلم للعلاقات حيث ينتهي الحال بأحد طرفي العلاقة بالشعور بالضآلة، والتفاهة، والتعاسة.

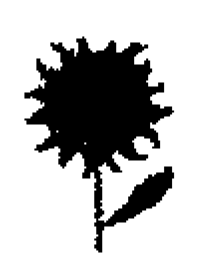
والعلاقات الناجحة من ناحية أخرى تساعدك على التأكد من أنك شخص جدير بالاحترام، مما يعود عليك بالشعور بالرضا والسعادة.

لا يوجد معيار محدد للسعادة، فهي تختلف من شخص لآخر

إن تعريف شخص للسعادة يختلف عن تعريف آخر لها. فبينما يطيب لك الجلوس طوال اليوم على ضفة النهر للصيد دون أي صحبة، قد يروق لشخص آخر الذهاب إلى شارع أكسفورد حيث الضجة والصخب، وحشود الناس، والنشاط الذي يتمتع به الشارع. وإن قدر لنا أن نجلب السعادة للآخرين، لا يجوز أن نفترض أن ما يسعدنا سيكون له نفس الأثر عليهم.

من يزرع يحصد

إن إسعاد الآخرين والبذل من أجلهم يعد مصدراً رائعاً للسعادة بالنسبة لكثير من الناس. وهذه النظرية تؤتي ثمارها لأنها تسير على نهج مبدأ عالمي، ألا وهو أننا نحصد ما نزرعه في المجمل. ولكن بعض الناس يقعون في فخ البذل من أجل الآخرين على حساب أنفسهم، وحساب حاجاتهم. فإن لم تنم ذاتك، فستنتهى بك الحال إلى الخواء الداخلي ولن تجد شيئاً تعطيه. وسيترتب على ذلك شعورك بالخيانة، وأن الآخرين يسلمون بعطائك لهم، وسينتابك شعور بالبغضاء، أو حتى المرارة. وأخيراً سيتدنى احترامك لذاتك. وهذا ليس الطريق إلى السعادة.

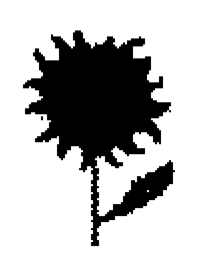


تقلبات الظروف

قد تبدو بولي إيفانز موضع حسدنا جميعاً حيث تستمتع بعملها كأديبة رحلات. وحتى وقتنا هذا تتضمن مجموعة كتبها It is not About the Tapas، وهي قصة مضحكة عن بولي وهي تقود دراجتها الإيطالية في أرجاء أسبانيا التي يبدو من الصعب اختراقها، سارحة في تاريخ الأماكن التي تراها في طريقها في الوقت الذي تجاهد فيه المشاكل المعاصرة، مثل مشكلة البقاء، والعثور على مكان لتناول الطعام، ومكان للمبيت، وكذلك استجماع قوتها لاستكمال المسير.

وتنكر بولي أن القدر قدم لها كل شيء على طبق من فضة حيث إنها تمضي نصف العام في إجازة طويلة، والنصف الآخر في كتابة أعمال رائعة.

وتحاول بولي جاهدة أن تستعطفنا، إذ تأخذ تلقي على مسامعنا المصاعب والمجهول من الأمور التي ينطوي عليها السفر وحدها إلى بيئات صعبة. فتصف لنا بتفصيل دقيق لقاءاتها المرعبة في الحمامات العمومية الأجنبية، ومرارة الأشياء المجهولة التي تقدم على مائدة الطعام وتساعد على فقدان الشهية. وتقص علينا الوحشة التي تشعر بها على الطريق؛ إذ تسافر وحدها دون رفيق تتبادل معه أطراف الحديث. ويبدأ الأسف لها يتسرب إلينا لكونها تتحمل كافة هذه الصعاب لكي تجلب لنا قصصاً من أقطار أجنبية. وتطلعنا بعد ذلك على ثراء الثقافات التي تحتك بها، والمفاجآت التي تتعرض لها طوال الرحلة، ولمحات الجمال البسيطة الرائعة التي تشرق عليها في يومها الطويل. وتلمع عيناها ببهجة لا مثيل لها عندما تخبرنا بسفرها بسرعة جنونية في مناطق شاسعة بالأرجنتين. ويغمرها المرح عندما تطلعنا على القبضة الحديدية التي يقبض بها ماو تسي تونج على شعبه، متمثلة في ميدان السلام في بكين. وقد تتحمل بولي الصعاب والمشقة بطول دربها، بيد أن موهبتها المتمثلة في إنجاز كل شيء بحماس تضمن لها السعادة في النهاية في كل ما تأتيه من أفعال. وتتغير البيئة المحيطة ببولي بحسب مشروعها، ولكن كل السبل تؤدي إلى منزلها الدافئ الجذاب في لندن. إن بولي على يقين بما تفعله، وما من شك في أنها على دراية بهويتها إذ تتحلى بشعور قوي بالمسئولية والغاية. فالمال والشهرة ليسا هدفها،



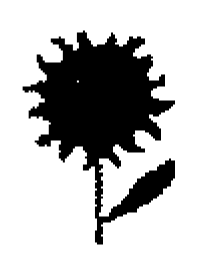
على الرغم من أنه لا بأس من كسب بعض آلاف من الجنيهات. إنها تعشق حياتها المليئة بالتباينات والتناقضات. وتستمتع بالمثير من الأمور وكذلك البسيط منها. والجمال الطبيعي مثل الصعود المفاجئ للسحاب فوق قمم هوانج سمان يمنحها شعوراً بالسعادة والبهجة، وأحياناً ما تظل تحملق إعجاباً في ثلاجتها.

ويبدو جلياً أن حس الدعابة لدى بولي يساعدها على تحمل فترات الملل، والتقلبات المزاجية، والكآبة التي تعصف بها. ذات يوم، أدركت بولي إبان زيارتها للصين أنها لم تتحدث لأحد منذ عشرة أيام، ومن ثم، فقد تصيدت الأجانب غير المتشككين وقدمت لهم نفسها قائلة: "مرحباً، اسمي بولي...".

لعل ما تعلمناه من بولي هو أن جزءاً أساسياً من السعادة يحمل في طياته شيئاً من التعاسة. فحماس بولي المتقد، وعملها الدءوب، واستمتاعها بالحياة هو ما تتجاوز به الأوقات العصيبة. إنها ترى نفسها محظوظة، وفي حاجة للعطاء. وهي لا تتوقع أن يكون الطريق أمامها مفروشاً بالورود، وهذا هو الوضع فعلاً بالنظر إلى عملها الذي اختارته بمحض إرادتها، ولكنها لا تفتأ تدفع نفسها، وتواصل العمل، وتستمر في الكتابة. إن السعادة بالنسبة لبولي هي التخطيط لرحلتها القادمة إلى منطقة يوكون الكندية على زلاجات تجرها الكلاب. إنها تعلم أنها ستصادف لحظات حرجة، ولكن الطريق لن يخلو من فوائد عظيمة. إنها تستسلم إلى عبرات الوحشة والحنين إلى الوطن بين الحين والآخر بصورة فلسفية، ولكنها تقوى بيقينها بأنها تفعل الصواب.

واعترافاً مني بصدق بولي، إنني مستعدة الآن لأن أعلن على الملأ أن أدباء الرحلات ليسوا مجرد أشخاص يرتحلون في إجازة طويلة يدونون فيها يومياتهم فحسب. فقد تتحمل بولي كوارث في حياتها المهنية أكبر بكثير مما قد يتحمله معظمنا، ولكن لعلها تخوض تجارب أكثر سمواً. هل هذه هي وصفة السعادة الدائمة؛ أن يمتن المرء للبسيط من الأمور والمبهج منها على حد سواء؟ من الأفضل أن تسألوا بولي.

بولي إيفانز هي مؤلفة الكتب التالية Fried Eggs with Chopsticks و Kiwis Might Fly و It is Not about the Tapas.



الأشكال المختلفة للعلاقات التي نقيمها

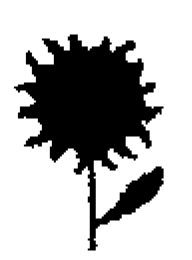
على الرغم من أننا سنستكشف هذا الجانب باستفاضة في الدرجة التالية على سلم السعادة، إلا أنه من المفيد أن نبحث العلاقات في سياق محيطك، ونرى كيف تؤثر على سعادتك.

الزملاء والأشخاص الذين تصادفهم

إن زملاء العمل من الممكن أن يجعلوا حياتك أسهل أو أصعب. فإما أن تسمح للآخرين بالتحكم في طبيعة علاقاتك، وإما أن تستثمر جهودك وطاقاتك في هذه العلاقات بما يساعد على إنجاحها بشكل رائع. ولا نعني هنا فقط الأشخاص الذين تربطك بهم علاقات وثيقة ويلعبون أدواراً مهمة في حياتك، بل الأشخاص الذين تصادفهم مرة أو مرتين كالعامل بمركز الاتصالات، والعاملين بمكتب إنهاء إجراءات الوصول بالمطار، وجامع التذاكر بالقطار، وعاملة المتجر، والسباك، والنادل، وموظف البنك. ولعلك تتوقع أن يبادرك هؤلاء أولاً، ولذا، فإن توقعاتك لا تتحقق. فتصاب بالإحباط بسبب طريقة تعاملهم معك، ولكنك لا تتجشم عناء التعامل معهم!

علاقاتك الوثيقة

ما طبيعة علاقاتك بأفراد عائلتك، وأصدقائك، وشريك حياتك؟ هل تتسم هذه العلاقات بالإيجابية، والمرح، وتخلو نسبياً من الصراعات؟ وإن كانت كذلك، فما الجهود التي تبذلها لكي تظل على هذه الحال؟ وإن لم تكن كذلك، وتود تغييرها، فما الذي استقر رأيك على القيام به؟ إن العلاقات الجيدة تتطلب الرعاية، ومن المستبعد أن تتغير من تلقاء ذاتها. إن قدراً كبيراً من التعاسة من الممكن أن ينجم عن هؤلاء الأقرب إلينا. وبينما يستحيل علينا تغيير سلوك الآخرين، يمكننا أن نختار سلوكنا، ونبذل جهدنا للتأثير على الآخرين بشكل يرضي جميع الأطراف. إن أهم جانب في هذه المرحلة فقط هو تسجيل حقيقة شعورنا تجاه العلاقات التي تهمنا أكثر من غيرها، وتقييم مقدار ما تضيفه إلى سعادتنا، أو تستقطعه منها.

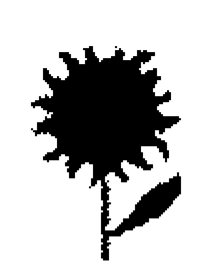


فقدان الأعصاب بسبب الضجيج

هل سبق لك أن فقدت السيطرة على أعصابك بسبب الضجيج الذي يحدثه أشخاص يتطفلون على مساحتك الخاصة وأفكارك؟ وقد يتخذ هذا الضجيج شكل الحديث، أو الصراع، أو الأصوات العالية بالمنزل أو المكتب، أو الطنين الدخيل للمكيف، أو صوت ضجة المرور، أو الصوت المتواصل المعدني لجهاز iPod الخاص بشخص آخر. ماذا عن الأشخاص الذين يتحدثون عبر هواتفهم المحمولة خاصة في القطار الهادئ؟ وماذا عن الأحاديث الصاخبة للآخرين بالمترو؟ من الممكن أن يفسد عليك جيرانك المزعجون إجازة نهاية الأسبوع، فهناك مدمنو الأعمال اليدوية، أو قاطعو الأسيجة الشجرية، أو عشاق جز الحشائش، أو الضجة المتمثلة في موسيقى الراب التي يسمعها أحدهم أو صوت التليفزيون العالي. كل هذه العوامل من الممكن أن تتدخل، وتؤثر على طبيعة مشاعرك. إن الضجة غير المرغوب فيها التي يحدثها الآخرون من شأنها إفساد لحظة سعادة، وإزعاج المرء إلى أبعد حد ممكن.

حصار الصمت

أحياناً ما يكون قصور التواصل أو الصمت الذي يخيم على بيئتنا هو الذي يؤثر على علاقاتنا. وقد يتضمن هذا الشعور بالعجز عن التعبير عن رغباتك أو حاجاتك، أو التردد في مواجهة المشاكل الصعبة.



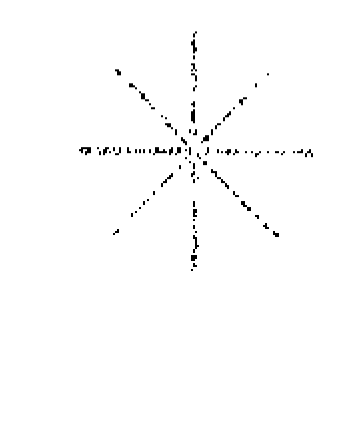
سوزان

تعد سوزان أماً لطفلين. لقد اعتادت على العمل بدوام كامل كممرضة، وهي الآن تعيش بالريف على بعد ثلاثة أميال من أية قرية. ويعمل زوجها في مجال المبيعات لفترات طويلة، ويقضي وقته بصفة منتظمة خارج البيت. وصارت سوزان تشعر بالوحشة، إذ تفتقد صحبة زملاء عملها، والمزاح الذي كانوا يتبادلونه عندما كانت تعمل. وحديثها مع طفليها البالغين الثانية والثالثة من عمرهما لا يشبعها بشكل أو بآخر!

لقد كونت سوزان صداقات في المنطقة، ولكن أطفال أصدقائها جميعهم بالمدرسة، ومن ثم فهي لا تراهم بشكل منتظم. وعندما يصل زوجها إلى البيت، يفضل الجلوس أمام شاشة التليفزيون، أو قراءة كتاب في سياق ما يعتبره صمتاً أنيساً بعد يوم طويل من المحادثات مع العملاء. إن هذا التغير في الموقف أدى إلى أن أصبحت سوزان جادة أكثر من ذي قبل بكثير. إنها تشعر بفقدانها حس الدعابة الذي كانت تتحلى به، وكثير من ثقتها بنفسها. ولقد عجزت عن التصريح لزوجها بحقيقة مشاعرها، ولذا، فقد بدأت علاقتها به تتوتر، وأضحت تشعر بأنهما يبتعدان عن بعضهما البعض.

استخدم المقارنات بحكمة

إن المقارنات لا تزيد من سعادتك دائماً. فكثير من الناس نمت لديهم عادة النظر إلى الآخرين ومقارنة أنفسهم بهم بشكل سلبي. هل تلجأ إلى هذا الأسلوب؟ إنهم ينظرون إلى الأشخاص الذين يختلطون بهم باعتبارهم أغنى، أو أكثر ذكاء، أو أفضل منهم بشكل أو بآخر. إذا قارنت نفسك بطاهٍ بارع، فربما انتابك شعور بالدونية، أو ربما استقر رأيك على زيادة جرعة السعادة في حياتك باتخاذك إياه مصدراً للإلهام! من ناحية أخرى، لِمَ لا تقارن نفسك بمن هم أدنى منك موهبة، أو أقل منك مالاً؟



فكرة سارة



السعادة اختيار

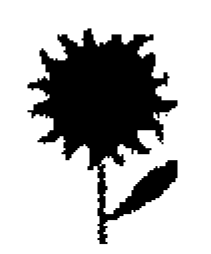


البيئة المحيطة والحالة الصحية

إن الحالة الصحية المتردية من الممكن أحياناً أن تنجم عن أشياء تضغط على أعصابنا في محيطنا. والعجيب في الأمر أن ما يناسب البعض في البيئة قد لا يناسب البعض الآخر. ولكن، لنبدأ ببحث أثر البيئة المحيطة الهائل على صحتك.

بن

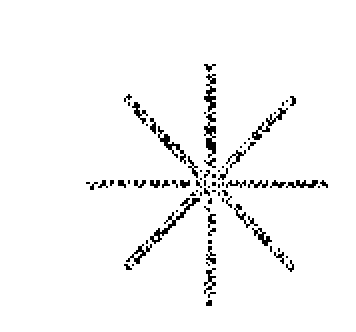
كان بن طالباً بالجامعة. وعلى الرغم من أنه يعاني بعض الشيء من خلل في القدرة على القراءة، إلا أنه لم يكن يستغل أياً من الدعم أو التعليم الإضافي الذي يتناسب مع حالته. وكانت الدراسة بالنسبة له شاقة، فبذل جهداً أكبر من معظم زملائه لمجرد أن يتابع الدروس. وعندما حان موعد الامتحانات، عكف بن على الدراسة في غرفته ليل نهار، ولكنه شعر بأنه لا يستفيد شيئاً. فكلما درس، قل استيعابه، وزاد إرهاقه. ولم يكن يستريح لأنه شعر أنه في أمس الحاجة إلى كل ثانية للدراسة. وبدأ الشعور بالإحباط والضغط يتسلل إليه، لدرجة أنه فكر في ترك الجامعة. وبعدها صادف مقالاً يتحدث عن أهمية الاستراحة من الدراسة بالنسبة للطلبة، وتغيير بيئتهم المحيطة بشكل منتظم، وممارسة التمارين الرياضية للحفاظ على مستوى طاقتهم. وبدأ بن في الاستراحة من الدراسة لالتقاط الأنفاس؛ وانتظم في صالة الألعاب القريبة لممارسة التمارين، وأحياناً ما كان يخرج للتمشية فحسب.

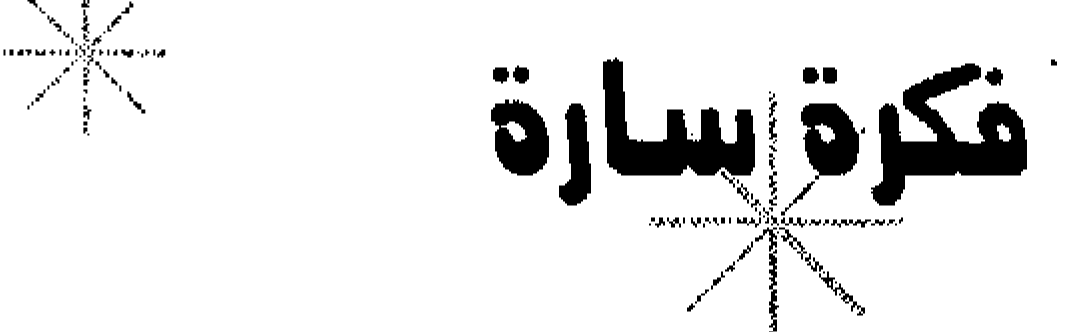


ولقد ساعدت التمارين الرياضية والتغيير في البيئة المحيطة بن على تحسين حالته، وعلى الرغم من أن الدراسة مازالت تمثل مشقة بالنسبة له، إلا أنه شعر بأنه أفضل حالاً وأسعد من ذي قبل. وأنهى بن دراسته بنجاح.

أتح لنفسك الفرصة للراحة

إن تغيير بيئتك المحيطة كثيراً ما يجعلك تشعر بتحسن إذا كنت مثقلاً، أو منهكاً، أو إذا كنت في حاجة للنظر إلى الأمور بمنظور مختلف.





فكرة سارة

لكي تنمي عادة السعادة بداخلك، ركز اهتمامك على ما يمكنك إنجازه لا على ما لا يمكنك إنجازه.

البيئة المحيطة والمال

إن المال فكرة متكررة في هذا الكتاب. وفي هذه الدرجة من سلم السعادة، ستدرك أن أثره المحتمل على البيئة المحيطة بك هائل جداً. فمن الممكن أن يؤثر المال على حجم ونوع المكان الذي يمكنك أن تعيش فيه، وموقع مسكنك، والممتلكات التي تشتريها، والناس الذين تلتقي بهم، ومن ثم العلاقات التي ترتبط بها، والرحلات التي يمكنك القيام بها، والهوايات التي يمكنك أن تتحمل تكلفتها. ومن الممكن أن يؤثر المال أيضاً بشكل غير مباشر على حالتك الصحية، وبعض العلاجات الطبية التي يمكنك الحصول عليها. ومن المثير للانتباه أن البيئة المحيطة بك أيضاً من الممكن أن يكون لها أثرها على المال الذي تجنيه. فإذا كانت حالتك الصحية متردية، فقد لا يمكنك العمل. والبلد أو الموقع الذي تعيش فيه قد يؤثر على حجم ونوع فرص العمل المتاحة لك.

الملك كيم سينجي وانجتشوك

كان ملك مملكة الهيمالايا الصغيرة بوتان، ويدعى كيم سينجي وانجتشوك، قلقاً بشأن المشاكل التي تحيق بالدول النامية الأخرى التي كانت تركز على نموها الاقتصادي فحسب. ولذا، فقد جعل من السعادة الأولوية الأولى في بلده، وتقدم باستراتيجيته الخاصة بإجمالي الناتج المحلي.

ويرى الملك أن الرفاهية يجب أن تكون مشتركة ومتقاسمة بين مجتمع بوتان، وأنها يجب أن تكون متوازنة في مقابل الحفاظ على التقاليد الثقافية، وحماية البيئة. وحكومة دولة بوتان الآن منشغلة حالياً بتطوير مجموعة متباينة من المبادرات الهادفة لخلق الظروف التي من الأرجح أنها ستحسن من طبيعة الحياة بأفضل طريقة تحقق العدالة. فأهل هذا البلد لا يريدون أن تصبح الثروة النسبية أهم من جودة حياة الفرد.

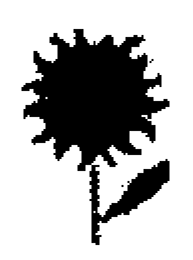
لقد أجريت أبحاث كثيرة لدراسة العلاقة ما بين المال والسعادة. إن إجمالي الناتج المحلي يشار إليه دائماً كمؤشر لرفاهية البلد. وفي المراحل الأولية للخروج من أزمة الفقر –سواء على مستوى البيت الواحد أو على مستوى البلد– نجد أن هناك رابطاً بين معدل الدخل والسعادة. ولكن بعد حد معين، لا تواكب السعادة الزيادة في المال. فسكان أمريكا اللاتينية على سبيل المثال أسعد من المفترض لو وضعنا في الاعتبار حالتهم الاقتصادية.

والمحصلة المتكررة هي أن المال وحده لا يمكن أن يجلب السعادة.

أفكار رائعة للنهوض بعادة السعادة في بيئتك المحيطة - سيستغرق الأمر ٢١ يوماً فحسب!

١ ضع قائمة بما تحبه

ضع قائمة بما يروق لك في بيتك، وحديقتك، ومحل عملك. ولا تنسَ أن تضمن بلدك، ومنطقتك، ومدينتك، والجوار الذي تعيش فيه. وخذ وقتك للتوقف للحظة، وفكر في مدى مساهمة الأشياء التي تروق لك في بيئتك في سعادتك الدائمة على المدى البعيد. احرص على تطوير عادة السعادة بواسطة التركيز على ما تحب بدلاً مما تكره في بيئتك المحيطة.



٢ فكر في الجوانب التي يمكنك تغييرها في بيئتك المحيطة

دون الأشياء التي تمثل لك مصدراً للإزعاج حقاً في بيئتك المحيطة، وتفسد عليك شعورك بالراحة والسعادة. وابدأ في التفكير في إمكانات التغير. فقد تشعر أن كثيراً من مسببات الإزعاج خارج سيطرتك، ولا يسعك تغييرها. إن ما نطلبه منك هو أن تفكر فيما يمكن أن يحدث إذا أمكنك تغييرها، وماذا يمكن أن يحدث لو لم تتمكن من ذلك؟ ولا يتحتم أن تكون التغييرات التي ستقوم بها ضخمة. فالتغيرات الصغيرة من الممكن أن يكون لها أثر كبير. فزراعة نباتات بأصيص النافذة في فصل الربيع أمر سهل وغير مكلف نسبياً، وعلى ذلك فهو يجلب السعادة. والانتقال للعيش في منزل جديد أو تغيير طبيعة العمل خطوة مهمة عادة ما تتطلب شجاعة، وتصميماً، وكداً. إن ما يجب عليك عمله فقط هو أن تحدد طبيعة الفارق الذي ستحدثه هذه الخطوة في حياتك.

٣ ضع حداً للفوضى

حسناً، دعنا لا نتكلم عن الفوضى. ألقِ نظرة حولك، وحدد أماكن كل ما تملك. وكن صادقاً، هل أنت في حاجة إلى كل هذه الأشياء فعلاً؟ كم عدد الممتلكات التي تراكمت عندك معتقداً أنك ستحتاج إليها يوماً ما؟ فكر في عليتك، وحديقتك، ومرأبك؟ ما الكنوز المدفونة هناك غير المستعملة، وغير المستحبة في انتظار الانتقال إلى منزل جديد؟ ماذا عن كل هذه الأسطوانات المدمجة، وأسطوانات الفيديو الرقمية، والكتب التي لن تشاهدها أو تطالعها ثانية؟ وماذا عن كل هذه الملابس، والأحذية، والمجوهرات، والزينة التي لا تريدها أو لا ترتديها بعد؟ وماذا عن تلك السترة التي هدتك إياها الخالة أجاثا في عيد ميلادك والتي لن ترتديها ولو على جثتك؟ نقب في كل خزاناتك، وفاجئ نفسك بما تكتنزه. لقد حان الوقت الآن لكي تخرج أكياس القمامة، لمحل Oxfam للتبرع بها. ويمكنك حتى أن تجني بعض المال من خلال موقع ®eBay، أو المزادات المنزلية.

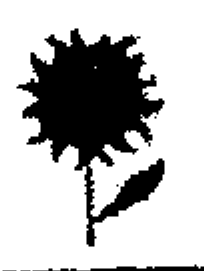
يقول فينج شوي إن البيئة التي تشيع فيها الفوضى تشي بعقل فوضوي. حرر بيئتك وعقلك من الفوضى لكي يستقبل الأخير أفكاراً تجلب لك قدراً أكبر من السعادة.

٤ ابدأ بالسهل

إذا أردت أن تغير من شيء، فابدأ بما هو سهل ومهم بالنسبة لك. واتخذ الإجراءات المناسبة دون إبطاء. فهذا سيجعلك تشعر بالرضا عن نفسك، وسيمنحك طاقة وقوة دفع تمكنك من التعامل مع مشاكل أو مشروعات أكبر.

إليك بعض الاقتراحات حول كيفية تغيير البيئة المحيطة بك:

- اشترِ نبتة جديدة
- اغسل نوافذك لكي تسمح بمزيد من الضوء بالنفاذ إليك
- جز حشائش حديقتك
- أعد ترتيب أثاثك
- قم بغسيل طلاء الحوائط
- قم بتغيير الإضاءة
- اطلِ غرفتك بلون أفتح
- اشترِ مطبوعة أو صورة وعلقها على الحائط
- ضع صورتك المفضلة في إطار على قاعدة النافذة
- اشترِ مزيجاً من الورود المجففة
- اشترِ باقة زهور
- اخرج من بيتك وتردد على المزيد من البيئات التي تبعث على السرور
- قم بزيارة معرض فني، أو منتزه، أو بيت، أو متحف فخم
- تسوق في مكان مختلف
- ألقِ نظرة على أعمالك الروتينية، واستقر على ما يمكن تغييره من بينها
- قم بتغيير محطة الإذاعة التي تستمع إليها، واستمع إلى فقرات مختلفة
- لاحظ الأشياء التي تجلب لك السعادة والرضا في بيئتك، وكن مبدعاً في إيجاد سبل للاستزادة من هذه الأشياء حولك



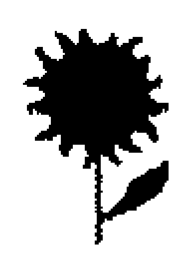
٥ فكر في المستحيل

ألقِ نظرة على قائمتك التي تشتمل على الأشياء التي تود تغييرها، وانظر خاصة إلى ما يبدو من المستحيل تغييره. ولكل بند مستحيل، سل نفسك السؤال التالي: ماذا لو كان ذلك ممكناً؟ وحينئذ سيتحول المستحيل إلى ممكن، ويمكنك أن تبحث، إن شئت، السبيل الى تحقيق ذلك إن كانت لديك الرغبة الكافية في ذلك. على سبيل المثال، قد تعتقد أن تغيير عملك التعس أمر مستحيل بسبب مسئولياتك العائلية، أو المالية، أو غيرها من القيود. ولكن، قد يكون من المفيد أن تستكشف المكاسب التي قد تعود عليك بالإضافة إلى الخسائر قبل أن ترفض احتمال هذا التغيير بالكلية. ولذا، امنع نفسك من التلفظ بأشياء من قبيل "لا يسعني تغيير الأمر"، وبدلاً من ذلك قل: "كيف ستكون الحال إن استطعت تغيير الأمر؟".

٦ اصنع ألبوماً للسعادة

بينما تخوض غمار كل يوم من أيامك، قم بتسجيل لحظات سعادتك، واحفظها في عقلك. وفي نهاية اليوم، دون هذه اللحظات في مفكرة. فيصبح لديك سجل بالذكريات سيشعرك بالسعادة والرضا. وبسؤال نفسك دوماً حول موقفك الحالي من السعادة، فإنك تضع نفسك موقع المسئولية، وترتقي أول درجة مهمة في سلم السيطرة على سعادتك الكلية الآن وفي المستقبل.

وإذا كان من الأفضل أن تنسى الأحداث التي مرت بك في يومك، فتأكد من مواجهتك للمشاعر السلبية التي انتابتك واعترافك بها. وما أن تفعل ذلك، لك مطلق الحرية في تخزين هذه الذكريات، والأحداث، والمشاعر في مكان ما في عقلك. وقد تمثل هذه المساحة خزانة عقلية، ناراً تضرم بعيداً عنك، صندوقاً مغلقاً، سلة مهملات، صندوق بريد، قاع البحر، مظروفاً مغلقاً، نجماً، أياً كان ما يتماشى معك. إنك محدود فقط بخيالك. (إننا نعرف امرأة لديها صندوق ألعاب ذهني تضع فيه إحباطاتها، وهذه الطريقة تجدي معها بطريقة رائعة!).



٧ السلام والهدوء

إلى أي مدى تشعر بالراحة في بيتك؟ وإلى أي حد يمكنك الاسترخاء تماماً؟ هل بيتك ملاذ آمن لك؟ هل هو مكان يمكنك فيه الاسترخاء وإعادة شحن طاقاتك؟ إن لم يكن كذلك، فحدد مواطن الخلل التي تحول دون كونه كذلك. هل يكمن الخلل في الديكور، أم الإضاءة، أم درجة الحرارة، أم الأثاث؟ هل يسعك دعوة الأصدقاء إلى بيتك دون حرج منه؟ حدد مواطن الخلل، واستقر على إصلاح هذا الخلل.

٨ البراعة في الزراعة

طالع إرشادات الزراعة في صحيفة عطلة نهاية الأسبوع، واتخذ القرار باتباع بعض منها. وقم بزراعة أصيص أو أكثر لنباتات الربيع، وآخر لنباتات الخريف.

٩ تكريس وقت لنفسك

أعطِ لنفسك مساحة. واتخذ القرار بأنه مهما كنت مشغولاً، ستكرس وقتاً لنفسك تقوم فيه بعمل ممتع. من الممكن أن يتمثل هذا العمل في قراءة فصل من كتاب، أو الاستمتاع بحمام طويل، أو إجراء مكالمة طويلة مع صديق، أو تناول الغداء في نصف ساعة بدلاً من تناوله في الطريق، أو الذهاب لمشاهدة فريق كرة القدم الذي تشجعه، أو التوقف لتبادل أطراف الحديث مع زميل أو صديق حتى وإن كنت في عجلة من أمرك، أو الاستماع إلى برنامج بالراديو، أو تناول وجبة سريعة بدلاً من طهو وجبتك بنفسك.

١٠ حان الوقت الآن

تأكد من أنك تقيم وزناً لمتعة اللحظة والمكان الحاليين بدلاً من تركيز كل طاقاتك على الماضي أو المستقبل. تمهل بين الحين والآخر، وتحسس بوعيك مجريات الأمور من حولك في اللحظة الراهنة. وجرب أن تلقي على نفسك بعض العبارات الإيجابية مثل "إنني سعيد بشأن..." أو "إنني محظوظ حقاً لأنني أملك/لكوني...".

١١ زن الأمر كله

ألقِ نظرة على التوازن في كل جانب من جوانب حياتك. على سبيل المثال، إذا سلب منك عملك، فماذا سيبقى لك؟ إذا تقاعدت غداً، أو فزت بجائزة كبرى، فماذا ستفعل؟ وعندما نذكر العمل، فإننا نعني المجال كله بداية من المناصب العليا ذات الأجور السخية، وانتهاء بإدارة المنزل ورعاية الأطفال، أو القيام بأعمال تطوعية غير مدفوعة الأجر. هل أنت على يقين من أنك أمسكت بزمام التوازن بين أنشطتك واهتماماتك في حياتك؟ كيف ستستثمر وقتك لو لم تكن تعمل؟

١٢ أشكرك على الموسيقى

هل هناك القدر الكافي من الموسيقى في حياتك؟ فللموسيقى القدرة بلا شك على تغيير مزاجك. وبعض الأغاني والألحان تبدل من مزاجك على الفور وتستدعي ذكريات سعيدة متدفقة. وفي مقدور أغنية واحدة أن تنقلك إلى إجازة رائعة، أو لعلاقة مثالية، أو لليلة قضيتها بالخارج، أو أي وقت آخر غمرتك فيه السعادة. ومن السبل الرائعة لإدخال تعديل هائل على مزاجك أن تتذكر هذه الأغاني وتعيد استرجاعها مراراً وتكراراً. إن الاستماع للموسيقى سيسمح لك بالتركيز على هذه المشاعر السارة التي استمتعت بها آنذاك، وأن تجعلها جزءاً من حياتك الحالية.

وبالمثل، فإن الموسيقى يمكنها أن تذكرك بأوقات تعيسة. فإذا سمعت لحنك المفضل في جنازة، أو في حفل حدث أن تشاجرت فيه، أو أثناء تواجدك في مستشفى أو في إجازة لم تستمتع بها، فستستدعي بداخلك ذكريات حزينة، وتسترجع مشاعر ماضية إلى حاضرك. ومن السبل الذكية لحماية نفسك من مشاعر التوتر أو الحزن التي لا داعي لها هي أن تنأى بنفسك عن سماع الموسيقى ذات التداعيات الحزينة. فتش فقط في مخزون الذكريات السعيدة.

١٣ ركز

عندما تطغى مسببات القلق على أفكارك اليومية، قد يعني قيامك بشيء آخر يتطلب تركيزاً شديداً من جانبك نسياناً لمشاكلك لوقت وجيز. لمَ لا تتعلم العزف على آلة

موسيقية جديدة، أو تنضم إلى كورس، أو مجموعة، أو فرقة موسيقية، أو تستمتع بأي شكل من أشكال النشاط الموسيقي الذي يشعرك بالسعادة. اذهب لحضور حفل موسيقي، أو مسرحية ضخمة الإنتاج وستكتشف مدى النشاط الذي سيغمرك على إثر ذلك. ولمَ لا تنضم إلى نادٍ من نوادي الاسكواش، أو تمارس لعبة الأرقام اليابانية (سودوكو)، أو تحترف لعبة الكلمات المتقاطعة، أو تتعلم لعبة الشطرنج، أو تتعلم أية أنشطة أخرى تتطلب التركيز وتكفل لك عامل النشاط والسرور؟

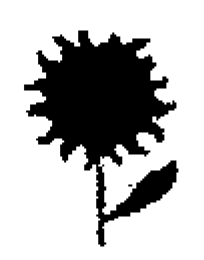
وبالمثل، إذا كنت عادة ما تستنفد وقتك في القلق بشأن حياتك دون أن تتيح لنفسك الفرصة لمشاهدة التليفزيون، فحاول أن تمضي أمسية بالبيت. وابحث عن برنامج يثير اهتمامك وانغمس فيه بكل حواسك.

١٤ المكتب السعيد

انظر إلى مكتبك بنظرة جديدة. هل تحب الغرفة، أو المكتب الذي تعمل فيه؟ ألقِ نظرة موضوعية عليه، وانظر إليه على حقيقته. افحص الديكور، وحالة السجاد، والصور المعلقة على الحائط، وأكوام الورق المحيطة بك. هل تتمتع بيئة مكتبك بالنظام، أم أنك تعمل وسط أكوام من الأشياء التي يمكنك أن تحفظها بعيداً؟ هل لديك نباتات، أو زهور، أو صور، أم أنك تتجاوز أكواب القهوة المتسخة، والصحف والخطابات القديمة، ومطبوعات رسائل البريد الإلكتروني التي لن تلقي نظرة أخرى عليها؟ ضع سلة مهملات بالمكتب وتخلص فيها من الأشياء التي لا حاجة لك بها. قم بتغيير وضع أثاثك. واشترِ لنفسك نبتة. وجهز لنفسك مكتباً مرتباً وستجد أن أفكاراً جديدة ستتدفق عليك من منظور جديد.

١٦ فقاعة الراحة

هناك العديد من السبل التي من الممكن أن تخلق الرياضة والهوايات لك من خلالها عالماً من الفقاعات يمكنك أن "تغرق" فيه وتستغرق فيه في اللحظة الحالية. ويسمي الرياضيون هذه الحالة بـ "التركيز في الملعب"، ولكنها تنطبق أيضاً على العديد من الأنشطة الأخرى. فالتركيز على العمل الجاري يعني أن مسببات القلق، والضغوط، والإحباطات



الخاصة بالحياة العصرية تبدو وكأنها تذوب. والدخول إلى فقاعة الراحة أشبه بأخذ إجازة لوقت وجيز. إليكم بعض السبل لتكوين فقاعة الراحة:

- ❖ اختر نشاطاً رياضياً تستمتع به مثل العدو الوئيد، أو ممارسة التمارين الرياضية، أو السباحة، أو المشي، أو اليوجا، أو تدريبات البيلاتيز Pilates لتخفيف الوزن، أو رياضة التاي تشي، أو الرقص، أو فنون القتال، أو البستنة، إلخ. واحرص على ممارسة هذه التمارين بصفة منتظمة.
- ❖ قم بزيارة إلى أحد المعارض، أو المتاحف، أو صالات عرض الأعمال الفنية. وخذ وقتاً لفحص ما تراه دون أن تطلق أية أحكام، ولكن سجل التجربة في ذهنك فحسب. ومن السبل السليمة لكي تفعل ذلك هي مقاطعة تركيز عينيك (فرضاً) أثناء نظرك إلى لوحة أو تمثال ما. إن الأمر يبدو كما لو أنك تنظر إلى الشيء وتنفذ من خلاله في نفس الوقت. وتنقلك هذه التجربة إلى حالة شبيهة بالغيبوبة تزيد من قيمة التجربة وتبقيك أسير اللحظة.

١٧ اهرب من الفخ

إذا كنت محاصراً بالبيئة المحيطة بك، فتحقق بادئاً ذي بدء ما إذا كان هذا الموقف يستحيل تغييره. وقل لنفسك "هناك دائماً خيار"، وبعدها ادرس الخيارات المتاحة. وقد لا تروق لك الخيارات المتاحة، ولكن هذا لا يعني أنه ما من خيار على الإطلاق. وإذا لم ترَ أي خيار فعلاً، فقل لنفسك حينئذ: "إذا كان هناك خيار بالفعل، فماذا من الممكن أن يكون؟"، وانتبه للإجابة الأولى التي ستخطر على بالك.



دفتر العمل

الدرجة ١ في دفتر العمل: البيئة المحيطة

دليل إرشادي لاستخدام دفتر العمل

عندما تفحص هذا الدفتر، ستجد أن بعض الأسئلة أسهل من البعض الآخر. وأحياناً ما ستلمع الإجابات في ذهنك على الفور، وأحياناً أخرى، قد يتحتم عليك أن تتمهل لكي تتفكر في مغزى السؤال بالنسبة لك.

قد تجد أنه من المفيد أن تراجع قائمة تدقيق بالجوانب التي من الممكن أن تؤثر على سعادتك. عندما تجيب عن هذه الأسئلة، قد تتضمن بعض الأشياء التي تفكر فيها فيما يتعلق ببيئتك المحيطة التالي:

- العلاقات المحيطة بك
- أثر المال على البيئة المحيطة بك
- طبيعة بيئة العمل الخاصة بك
- حالتك الصحية، وصالحك، وكذلك الحالة الصحية وصالح من هم حولك

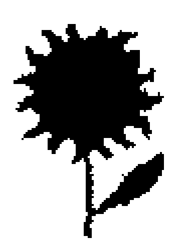
هذا هو الجانب المتعلق بالطريقة التي تنظر بها إلى البيئة المحيطة بك، والطريقة التي تؤثر بها هذه البيئة على سعادتك.

أ ما الأشياء الثلاثة في مخيطك المادي التي تجلب لك أكبر قدر من السعادة؟ على سبيل المثال، حديقتك، أو سيارتك، أو جهاز iPod الخاص بك، أو المنظر الذي تطل عليه نافذتك، أو تغريد الطيور، أو صورة ما، أو رسوم طفل على باب الثلاجة، أو التواجد في المدينة، أو التواجد في الريف...

١ ....

....

....



٢ ....
....
....
٣ ....
....
....

ب ما الأشياء الثلاثة في بيئتك المحيطة التي إن غيرتها ستضيف أكثر من غيرها إلى سعادتك؟

١ ....
....
....
٢ ....
....
....
٣ ....
....
....

جـ ما الأشياء الثلاثة في بيئتك المحيطة التي إن غيرتها من الممكن أن تحد من تعاستك؟

١ ....
....
....
٢ ....
....
....
٣ ....

....

....

د ما الشيء الوحيد الذي يمكن أن يقوم به شخص آخر من أجلك، إن طلبت منه ذلك، ومن شأنه زيادة جرعة سعادتك؟

....

....

....

هـ ما الشيء الوحيد الذي يمكن أن يقوم به شخص آخر من أجلك، إن طلبت منه ذلك، ومن شأنه الحد من تعاستك؟

....

....

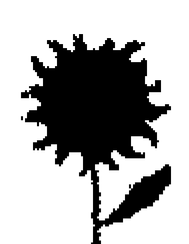
....

تحدي السعادة للدرجة الأولى على سلم السعادة: البيئة المحيطة

شعار السعادة

سيتغير مستوى سعادتك إذا قمت بالأمور بشكل مختلف،
وإذا زدت من عدد العادات الجالبة للسعادة. وتذكر أن الأمر
يستغرق فقط ٢١ يوماً لإحداث تغيير دائم

ولكي تزيد من جرعة السعادة في حياتك، يتحتم عليك أن تخوض تحدي السعادة. اختر أحد الإجراءات التي قمت بتحديدها في دفتر العمل. وفي كل يوم خلال فترة الـ ٢١ يوماً، أعرض عن التفكير في إجراء هذا التغيير، واشرع فيه على الفور!
فكر بإمعان في كل ما دونته أعلاه. واستقر الآن على الإجراءات التي ستتخذها لزيادة جرعة السعادة التي يمكنك اكتسابها من بيئتك المحيطة. وتأكد من تدوينها.



الإجراءات:

....

....

....

العادة الجديد المزمع اكتسابها

....

....

....

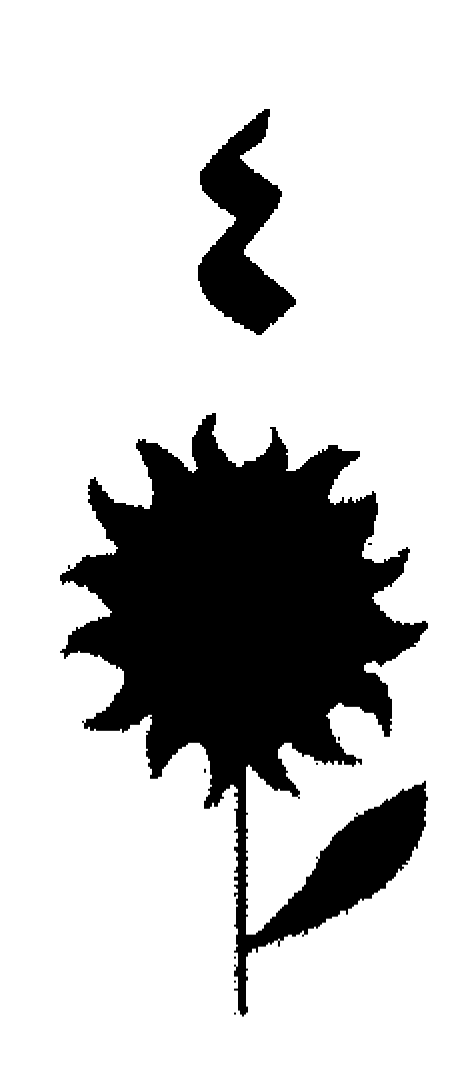
تتبع التقدم الذي تحرزه، وضع علامة في المربع يومياً خلال فترة الـ ٢١ يوماً كلما مارست هذه العادة.

يوم البدء ....

جدول التقدم

اليوم ١	اليوم ٢	اليوم ٣	اليوم ٤	اليوم ٥	اليوم ٦	اليوم ٧
اليوم ٨	اليوم ٩	اليوم ١٠	اليوم ١١	اليوم ١٢	اليوم ١٣	اليوم ١٤
اليوم ١٥	اليوم ١٦	اليوم ١٧	اليوم ١٨	اليوم ١٩	اليوم ٢٠	اليوم ٢١

٤

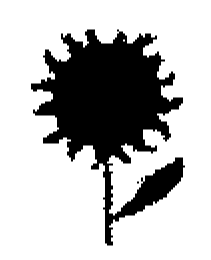


السلوك

الدرجة الثانية على سلم السعادة

هذه هي الدرجة الثانية تجاه تحقيق هدف السعادة المطلقة. وهي المستوى الذي نفحص فيه الأفعال التي نأتيها في حياتنا اليومية، وأثرها على سعادتنا. إن الفرصة صارت سانحة الآن لنا لنستكشف أساليب تمكننا من تغيير أفعالنا بما يحسن من ظروفنا ومدى سعادتنا. ولذا، فبينما تنعم النظر في هذا الفصل، اطرح على نفسك السؤال التالي مراراً وتكراراً: "هل تزيد الأفعال التي أقوم بها والطريقة التي أتصرف بها من مستوى سعادتي أم تقلل منه؟

تذكر! أنه لإدخال تعديلات دائمة على ما تكرهه من أفعالك، وعاداتك غير الصحية، قد يتعين عليك العمل على النهوض بدرجة تالية على سلم السعادة. وبتعبير آخر، يجب أن تتحقق مما إذا كانت لديك الإمكانات والمهارات اللازمة لتغيير تلك الجوانب في سلوكك التي تجلب لك التعاسة.



الدرجة ٦ : الهدف
إن الهدف هو الذي يضفي مغزى على حياتك. وهو السبب وراء وجودك.

الدرجة ٥ : الهوية
جوهر الهوية هو إدراك جذورك، وتقبلك لذاتك على ما هي عليه.

الدرجة ٤ : القيم والمعتقدات
القيم والمعتقدات هي البرمجة، والقوة، والحافز، والطاقة وراء أفعالك.

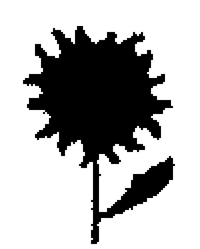
الدرجة ٣ : المهارات والإمكانات
المهارات والإمكانات هي المواهب التي تملكها، أو من الممكن أن تملكها لو أتيحت لك الفرصة.

الدرجة ٢ : السلوك
يتضمن السلوك ما تقوم به من أفعال، والطريقة التي تقوم بها بهذه الأفعال، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الأفعال، والطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك. والسلوك أيضاً يمس طريقة تفكيرك، وما تقوله، وطريقة قولك له.

الدرجة ١ : البيئة المحيطة
البيئة المحيطة بك هي كل ما تقع عليه عيناك، وتسمعه أذناك، وتستشعره عندما تنظر حولك. إنها البيئة الخاصة بك وما يترتب على وجودها حولك.

السلوك

إن ما نعنيه بالسلوك يتضمن ما تقوم به من أفعال، وأسلوب قيامك بهذه الأفعال، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الأفعال، ورد فعلهم تجاهها. ويشتمل السلوك أيضاً على أفكارك، وأقوالك، وطريقة عرضك لهذه الأقوال. والسلوك في جوهره هو إدراكك أن أفعالك وأقوالك لها أثر على مدى شعورك بالسعادة. وهذا لا يقتصر على أقوالك التي تصدع بها للناس، بل وتلك التي تهمس بها لنفسك. والسلوك اختيار، وتحمل للمسئولية عن كل أفعالك،



والطريقة التي تستجيب بها للمواقف التي يتحتم عليك التعامل معها في حياتك اليومية. وهذا يتضمن موقفك، وردود أفعالك الانفعالية. ويتحدد أيضاً السلوك بما إذا كنت تستغل معين ذكرياتك الجميلة أم تركز على الذكريات المؤلمة التي حدثت لك في الماضي.

انظر حولك. كيف يمكنك أن تنعم بالسعادة...

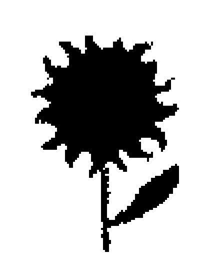
- إذا لم يكن في استطاعتك أن تفعل ما تريد
- إذا كنت تثير حفيظة كل من تصادفه بما تقول
- إذا كنت تلقي دائماً باللائمة على الآخرين على سوء الحظ الذي يلازمك
- إذا كنت منشغلاً بالتفكير في الأشياء السلبية التعسة التي ألمت بك في حياتك
- إذا لم يكن في استطاعتك التوقف عن الإفراط في الأكل، أو الشرب، أو الإنفاق
- إذا كنت تعنف نفسك بشدة كلما أتيت فعلاً خاطئاً أو أحمق
- إذا تصرفت على سجيتك دون تفكير مسبق
- إذا كنت تعتمد على الآخرين لإسعادك؟

إن نقطة البداية على الدرجة الثانية على سلم السعادة هي أننا مسئولون عن كافة الأفعال التي نأتيها. وهذا يعني أن لك سيطرة على ما يحدث لك أكبر مما تظن. ولأنك مسيطر على أفعالك لا العكس، فإنك مسئول عن نتائج كافة سلوكياتك. إن ما تختار أن تقوم به أو تعرض عن القيام به سيؤثر مباشرة أو بشكل غير مباشر على مدى سعادتك.

إنك مسئول بنسبة ١٠٠٪ عما تأتيه من أفعال.

طرق عمل متقاطعة

عمل "بيتر" لدى شركة كبرى لبيع الأجهزة الإلكترونية بالتجزئة منذ أن ترك المدرسة منذ ٣ سنوات. وعلى الرغم من حبه الشديد للمنتجات التي



تبيعها الشركة، وبراعته كمندوب مبيعات، إلا أنه شعر أنه لا طائل من وراء عمله مع العلم أنه حصل على شهادات تأهيله المهني. ولذا، فقد تقدم بطلب للعمل بأحد المراكز الرياضية المحلية كمدير للمتدربين، وحصل على الوظيفة بنفس راتب الوظيفة السابقة. وعندما قدم استقالته، سأله مديره عن السبب وراء عدم مناقشته الأمر معه من قبل. وقال المدير إنه لو كان على علم بمدى تذبذب بيتر، كان من الممكن أن يلحقه ببرنامج تدريبي. ولكن، سبق السيف العذل. ونتيجة لذلك، فقد شعر المدير بأنه تعرض للخيانة على يد شخص اعتقد أنه يكن له كل الولاء، وظل بيتر من ناحيته يتساءل عما إذا كان اتخذ القرار السليم.

بالنظر إلى الموقف من الخارج، يمكننا أن نرى أنه لو تعامل بيتر مع الموقف بشكل مختلف، لكان من الممكن أن يمنح نفسه فرصة عملية حقيقية. فقد كان من الممكن أن يتحين الفرصة المناسبة لكي يتحدث مع مديره، ويعبر له عن مخاوفه بشأن مساره العملي. وبالمثل، كان من الممكن أن يعقد المدير جلسات غير رسمية مع طاقم عمله ليستشف مشاعرهم تجاه العمل الذي يقومون به. لقد أخفقوا في التواصل جميعاً، ومن ثم كان لذلك أثره السلبي المباشر عليهم.

القوة الشخصية

إذا كنت تشعر بالرضا عن حياتك، وكنت ميالاً إلى استدعاء الذكريات الإيجابية السارة، فستجد أنك أكثر نزوعاً للتصرف بشكل أكثر ثقة وإيجابية. ولكن، إذا كنت تميل بفطرتك إلى استدعاء الأوقات العصيبة والذكريات التعسة، فستجد أنك أكثر تردداً، واستعداداً لتبني نظرة سوداوية تجاه الموقف، واستقطاباً للتعاسة في حياتك. وعلى الرغم من أنه ليس في استطاعتك التحكم فيما يلم بك من أحداث في حياتك، إلا أنك تستطيع أن تتحكم في رد فعلك تجاه هذه الأحداث. وتقبل المسئولية تجاه حالة سعادتك في الوقت الراهن، واتخاذ القرار باكتساب العادات الجالبة للسعادة يجعلانك تمسك بزمام حياتك. وهذه هي القوة الشخصية الحقيقية.

وعلى ذلك، يمكنك أن تفترض أن محلك في الحياة الآن هو نتيجة مباشرة لكافة السلوكيات التي انتهجتها حتى هذه اللحظة. وبتعبير آخر، فإنك المحصلة المباشرة لكل ما قلته، وفكرت فيه، وفعلته (أو كل ما لم تقله، أو تفكر فيه، أو تفعله!) حتى

الآن. وهذا يعني أن حالة علاقاتك، والعمل الذي تزاوله، وحالتك المادية، والبيت الذي تملكه كلها نتيجة لأفعالك في الماضي. وإن لم تكن في وضع تريده حالياً، فاعلم أن الوقت قد حان الآن لتغيير السلوكيات التي أدت بك إلى هذا الوضع. فإذا واصلت القيام بنفس الأفعال، فستحصل على نفس النتائج، ولذا ابدأ في تغيير سلوكك، وانظر كيف سيؤثر ذلك التغيير على سعادتك على الفور. وفكر بتمعن بينما تستغل هذه القوة الشخصية الجديدة، وكن مستعداً لكافة التغيرات المثيرة الجديدة التي ستجلبها لحياتك.

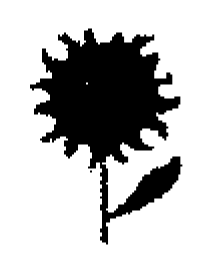
لم يدرك رجال أعمال شنجهاي المغتربون بزعامتهم العالمية القوة التي يمتلكونها. فقد ظنوا أنهم يركنون إلى الاسترخاء ويستمتعون بأوقاتهم فحسب، ولكنهم كانوا يزرعون بذور التغير لجلب السعادة للأيتام.

قصة سعيدة من الصين

في كل يوم بعد العمل، اعتاد مجموعة من الشباب الذين يعملون في مدينة سوزهو، بالصين، اللقاء في أحد المقاهي للاسترخاء بعد يوم عمل شاق بحسب قولهم. وما يجمع بينهم جميعاً هو حقيقة عملهم لصالح شركات دولية في تطوير قطاعي التصنيع والمبيعات لشركاتهم. وعلاوة على ذلك، فهم يشتركون أيضاً في ولعهم بجلسات السمر، والاسترخاء، والمرح.

وفي نهاية الأمسية عندما كان الزبائن يطلبون سداد الحساب، كان أصحاب المقهى، مايكي داف، وجيم بيوز، وكيث (السيد ويسكي جاك) كيرنكروس، وفيل موراي، وجيم بيل، يجمعون المال، ويودعون ما يفيض منه فيما أطلقوا عليه اسم "صندوق السعادة". وكانت خطتهم دائماً هي أن صندوق السعادة سيمول سهراتهم بالخارج. وبعدها اكتشفوا أنهم يشتركون فيما هو أكثر من ذلك؛ ألا وهو اهتمام شديد ونزعة خيرية، ولذا، فقد قرروا تخصيص أموال صندوق السعادة لدار أيتام بمدينة سوزهو.

لقد اكتشفوا أن طفلين في حاجة إلى جراحة في القلب، وطفل ثالث يعاني من انزلاق غضروفي، فيما كانت طفلتان في حاجة إلى عملية تشقق الحلق. ومنذ مايو ٢٠٠٤، أجريت خمس عمليات كبرى لخمسة أطفال بتمويل مباشر من صندوق السعادة. وبعدها أرسل الأصدقاء الذين درجوا على التردد على المقهى بعد العمل رسالة بالبريد الإلكتروني إلى



أصدقائهم لإخطارهم بما حدث، فتدفقت الأموال على صندوق السعادة. وتزوج جون وإلين دارجون وطالبا بمساهمات لصالح صندوق السعادة. أما رود ماكميلان الذي ليس من المشهور عنه قدراته البدنية، فقد أقام سباقاً عبر إدنبرج وجمع العديد من المساهمات.

وازدهر صندوق السعادة أكثر وأكثر ولازال في ازدهار مستمر. ولا توجد أية تكاليف إدارية، ولا رسوم مصرفية، بل تتحول الأموال مباشرة لسداد تكاليف المستشفيات والعمليات التي تجرى للأيتام. وتعمل مجموعة سوزهو التطوعية لصالح الأطفال حيث تحدد هؤلاء الذين يحتاجون إلى المساعدة، وتتأكد من حصولهم عليها. وتضطلع تيريزا براتون، وهي سيدة مخلصة حنونة، بإرسال رسائل بالبريد الإلكتروني إلى المتبرعين لصندوق السعادة تطلعهم فيها على نتائج تبرعاتهم، فنسعد جميعاً عندما نعلم بشفاء أحد الأطفال، كما نحزن جميعاً عند فقدان أحدهم.

وتساعد تيريزا وأصدقاؤها بحماس دور الأيتام؛ إذ يقومون بزيارات يومية لها للمساعدة في رعاية الأطفال، ويديرون الشئون المالية، ويسددون أتعاب الأطباء مباشرة، ويشقون طريقهم مكافحين البيروقراطية، ويتأكدون من استفادة الأطفال المباشرة من كل مليم.

وتشيع أحاديث حول بناء مدرسة للأطفال لكي يتسنى للأيتام الحصول على تعليم يؤهلهم لبداية حياتهم بشكل أفضل. وهناك أحاديث أخرى تتناول تنويع أعمال الصندوق والاستفادة منه بأشكال أخرى. لقد كان هدف الصندوق الأول جمع ٨٠,٠٠٠ رينمنبي (عملة الصين)، ولقد تحقق هذا الهدف في وقت قصير جداً. ويقترب المبلغ الذي تم جمعه منذ تدشين الصندوق من ٣٠٠,٠٠٠ رينمنبي.

ولازال الأصدقاء يترددون على المقهى بعد انتهاء دوامهم. ولازالت الأموال الفائضة تتحول إلى صندوق السعادة، والمحصلة هي العمليات الجراحية التي تنقذ حياة الأطفال. هذا هو ما أطلق عليه حقاً "صندوق السعادة".

إذا أردت أن يغير الفائض من أموالك حياة طفل، فراسلنا على العنوان التالي anne@switchtosuccess.co.uk، وسنعلمك كيف تنضم إلى أسعد مقهى في العالم.

الصوت الداخلي

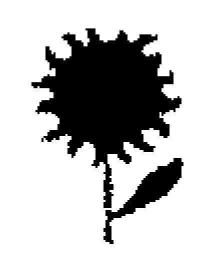
بداخل كل منا صوت يحدثنا، ويكون لنا بمثابة التعليق الحي بينما نخوض غمار حياتنا. وأفضل الأصوات التي من الممكن أن ينصت إليها المرء وتلعب دور المرشد له على طول درب السعادة هو الصوت الودود الداعم الذي يخبرك بمدى صلاحك، وقدرتك على اجتياز الاختبار، واللحاق بالقطار، وكيف أنه من الواضح أن رب العمل الجديد معجب بك، وأن المهمة التي أنت بصدد القيام بها سهلة. ولكن، هذا الصوت الهامس عادة ما يتسلل إلى عدم ثقتنا بأنفسنا مهما كانت راسخة بداخلنا، ومهما ظننا أننا قد أخفيناها بداخلنا. ويطيب إلى هذا الصوت الهامس أن يحدثنا بعبارات مثل "لا مفر من تأخرك"، و"لن تقدر على ذلك قط"، و"أعتقد أنه يكرهك"، و"هذا الأمر أصعب من أن تتولاه"، و"ما كان ينبغي أن ترتدي هذا الفستان"، و"لقد أخفقت إلى حد بعيد هذه المرة".

إن هذا الصوت الهامس يؤثر تأثيراً قوياً على زعزعة إيمانك بذاتك وثقتك بنفسك، مما يؤدي بك إلى التشكك في قيمتك كإنسان، وعلاقاتك مع الآخرين، ونظرة الآخرين إليك. إن تعلم كبح جماح هذا الصوت وتحويله إلى صوت داعم نحتاج إليه جميعاً، سيؤدي لا محالة إلى مزيد من النجاح والسعادة.

إن معتقداتك الخاصة بذاتك، وما تحدث به نفسك من الممكن أن يؤثر على حالتك الصحية. فمن الطرق الأكيدة التي تصيبك بالسقم وتزيد من مستوى التوتر والقلق بشأن حالتك الصحية هي البحث على شبكة الإنترنت عن أي من أمراضك البسيطة. ففي غضون خمس دقائق ستتأكد من أنك على وشك الإصابة بأزمة قلبية، أو أنك أصبت بنوع نادر من الأمراض المستعصية. ومن ناحية أخرى، فإذا نأيت بنفسك عن التفكير في الأمراض، وركزت على الصحة والأفكار الصحية، فإنك بذلك ستدرب عقلك على إدراك أنه يعيش في بدن سليم.

حياة صحية

ليندا هي واحدة من بين ثلاثة أطفال لعائلة يعاني كل أفرادها من حالة صحية متردية. ولقد درجت على إخبار الآخرين بأنها ليست بصحة جيدة. ولقد رددت ما اعتادت أمها أن تقوله عندما كانت طفلة صغيرة: "إننا عائلة

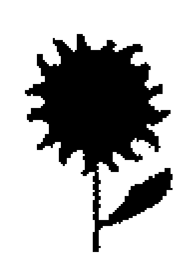


مريضة". وصارت ليندا خبيرة بالصحة البدنية ومع ذلك فهي لازالت تعاني من حالة صحية متردية وقد بلغت أوائل العقد الرابع من عمرها. وذات يوم، انتبهت لحقيقة أنها تتصرف كما لو كانت تترقب المرض وأن جسدها امتثل لهذا التفكير، وأنها لم تعتقد حقاً أن هذا التفكير صحيح من الأساس. وعليه، فقد بدلت ما كانت تحدث به نفسها والآخرين. وتعاملت مع نفسها على أنها شخص سليم البدن، ومنذاك الحين فصاعداً تبخر الكثير من أمراضها البسيطة والمزمنة، وتغيرت حياتها وسعادتها بشكل هائل للأفضل.

قوة التواصل في القرن الحادي والعشرين

تنمو العلاقات الجيدة بناء على التواصل الجلي الإيجابي. وفرص اقتحام قنوات الاتصال في القرن الحادي والعشرين أعظم من أي وقت مضى. فيمكننا الآن التواصل على الفور سواء نصياً، أو هاتفياً، أو من خلال رسائل البريد الإلكتروني بدلاً من اللجوء إلى السبل الأكثر تعقيداً التي كنا نعول عليها قبل ظهور الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر. وأثناء كتابة هذه الخطابات، كان من الممكن تغيير الكلمات، أو شطب العبارات. والخطاب الذي يكتب في عجالة، كان يتطلب الجلوس إلى مائدة الردهة أو الوقوف بجانب رف المدفأة لكي يتمكن المرء من إعادة التفكير، وإعادة الصياغة، والتواصل بشكل مختلف. أما الآن فيصل النص، وتتم الاستجابة إليه على الفور. ومن الممكن أن يستاء المرء في كسر من الثانية في حين أن الطرف الآخر لم يقصد أية إساءة. وتسافر رسائل البريد الإلكتروني عبر النطاق الترددي الواسع وتعبر عوالم في ثوانٍ معدودة. وأية رسالة تحتشد فيها المشاعر في لحظة غضب أو خوف أو حنين للوطن، أو شعور بتأنيب الضمير ستختفي ولن يمكن استعادتها. ولذا، فليس هناك أي مجال لإعادة التفكير في عالم اتصالات القرن الواحد والعشرين، وهذا من شأنه أن يؤثر على العلاقات تأثيراً رهيباً. إن الخلاف مع الزملاء، والأصدقاء، والعائلة من الممكن أن يلقي بظلاله فوراً على السعادة، وقد يتطلب الأمر وقتاً طويلاً للتخلص من هذه الخلافات.

ما الذي تفعله حالياً ويساهم في سعادتك في المستقبل؟



الطرد من العمل بسبب شطيرة لحم

فصلت سكرتيرتان بإحدى أشهر شركات الاستشارات القانونية بمدينة سيدني بعد تبادل لرسالة بريد إلكتروني شاعت في شتى الدوائر القانونية بالمدينة.

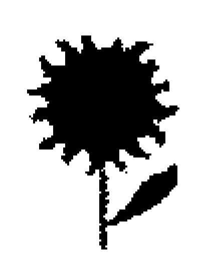
ونشب الشجار بينهما بسبب شطيرة لحم مفقودة، وانتهى باتهام إحداهما للأخرى بفشلها في علاقاتها مع الرجال.

ولقد بدأ تراشق رسائل البريد الإلكتروني عندما أرسلت إحدى سكرتيرات المكتب الرئيسي للشركة بمدينة سيدني رسالة مجمعة إلى زملائها تسألهم فيها عما إذا كان أحدهم سرق وجبة الغداء الخاصة بها. وجاء في رسالتها: "بالأمس، حفظت غدائي بالثلاجة تحت درجة حرارة ١٩، وكانت الوجبة تتكون من شرائح لحم، وبعض شرائح الجبن، وشريحتين من الخبز. وكان من المقرر أن تكون هذه وجبة الغداء بالنسبة لي اليوم. وفجأة اختفت وجبتي، ولأنني لا أملك المال الكافي لشراء وجبة أخرى، سأكون ممنونة لو حصلت على مقابل لهذه الوجبة".

فأجابتها سكرتيرة أخرى زاعمة أنها ربما نسيت غداءها في طابق آخر. وسرعان ما تدنت لغة الحوار في الرسائل بعد ذلك حيث عابت إحداهما على الأخرى شعرها الاشقر. فأجابتها الأخيرة بقولها: "لا يعني شعرك الداكن أنك على قدر من الذكاء". وجاء الرد على هذه الرسالة مصيباً كبد الحقيقة؛ إذ وصفت الأولى الأخيرة بأنها فاشلة في علاقاتها مع الجنس الآخر.

وإذ أرسلت نسخ من هذا التلاسن المحتدم إلى كل العاملين بالمكتب، سرعان ما اجتاحت هذه الرسائل مكاتب مدينة سيدني بأسرها حيث راقت لكل من طالعها. وصرح متحدث رسمي باسم الشركة أن من يروج هذه الرسائل سيتعرض لعقوبات. وجاء في وعيده ما يلي: "إن البريد الإلكتروني أداة يجب استخدامها لأغراض العمل، وليس للتراسل الشخصي؛ واستخدامه في هذه الحالة لم يكن مقبولاً على الإطلاق، كما أن هذه ليست هي الطريقة التي نتوقع أن يعامل بها العاملون زملاءهم".

وأضاف المتحدث الرسمي أنه لا يدري حتى الآن ما إذا كان غداء السيدة ناجينتس قد سرق أم لا.



السعادة تكمن بداخلنا

إن نقطة البدء بالنسبة للسعادة يجب أن تنبع من الداخل. فليس في مقدور أي شخص آخر أن يجعلك سعيداً. فربما اصطحبك أحدهم إلى الأماكن التي تحب أن تتردد عليها، أو رافقك على الدرب الذي تريد أن تتبعه، ولكن أحداً لا يستطيع أن يؤثر على مشاعرك الداخلية. ولعل هذا هو السبب وراء انتهاء زيجة من بين ثلاث زيجات بالطلاق. فالزواج نادراً ما يتمثل في صورة القصة الخيالية التي نحلم بها، ولكنه يتطلب جهداً، وطاقة، ومرونة مستمرة لبناء العلاقة الخالدة التي نصبو إليها. والإحباط من الممكن أن يفضي إلى تبادل الاتهامات وتعاسة شديدة التأصل في العلاقات الأساسية.

تعرف على قدرات مُرشِحاتك

هل تتذكر شعورك عندما تلتقي بشخص يلفت انتباهك ويبدو أنه النوع الذي تفضله بين البشر؟ تروق لك أشياء كثيرة متعلقة به؛ طريقة كلامه، وضحكه، وتصرفاته. وتضع أصابعك على اهتمامات مشتركة بينكما، والصدف الذي وقعت لك في حياتك كلها حتى يومك هذا، وتعجب للأسلوب الذي تتقاطع به حياة الناس مع بعضها البعض. إن المرشِح الذي تستخدمه هو ذلك الذي يسمح فقط للذكريات السعيدة بالمرور. فلا ترى هكذا ببساطة أياً من المنغصات البسيطة التي قد تكون موجودة بالفعل في حياتك.

ومع ذلك، فعندما يخبو الحماس المبدئي، يتغير المرشح الذي تستخدمه. وإذ فجأة لا ترى النقاط التي تجمع شتاتك، وتحل محلها تلك التي تشتت أفكارك. ويتحول تركيزك إلى الذكريات التي تشعر معها بالانقسام بدلاً من تلك التي تشعرك بالانسجام. وينطبق هذا على الأطفال والأزواج على حد سواء. فالسعادة تقوم على الوحدة والانسجام، فيما تقتات التعاسة على الانقسام والخلاف.

حالات الاستلاب العاطفي

عندما تسير علاقاتنا على خير ما يرام، نميل إلى الاسترخاء ونشعر بالسعادة. ولكن عندما يحدث العكس، فإننا نشعر بالضيق، والقلق، وانحراف المزاج. ومن الممكن أن يؤثر ذلك

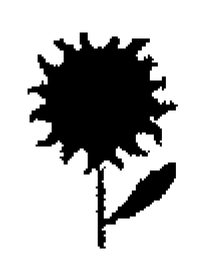
على مزاجنا، وأنماط نومنا، وعادات أكلنا، ومشاعرنا عامة. ومن الممكن أيضاً أن يعني ذلك أن نجنح إلى سلوكيات لا نفضل الجنوح إليها. استرجع المواقف التي تصرفت فيها بطريقة بعيدة عن طبيعتك، وفقدت فيها أعصابك، وصرخت، وبكيت، وغاليت في رد فعلك بطريقة انفعالية. وربما أنك هادئ فيما أنك في الواقع ثرثار، أو ميال إلى العزلة فيما أنك في الأصل اجتماعي ولا تفارق أصدقاءك. هذه هي الأوقات التي يتجرد فيها المرء من مشاعره، ويتعاظم فيها الخطر الذي يتهدد علاقاته بالآخرين. فإذا شعر زملاؤك أو عملاؤك أو أصدقاؤك أو أقاربك بالاستياء منك أو القلق بشأنك، فستتغير نبرة كلامك، وستزداد احتمالات سوء فهمك من جانبهم أكثر وأكثر.

ما السعادة التي ترسمها لنفسك باتباعك السلوكيات التي تتبعها الآن؟

في الموعد المحدد لفوات الأوان

هل أنت من النوع الذي يحب الوصول في الوقت المحدد؟ وهل أنت من النوع الذي يصبح على أتم استعداد قبل الموعد بعشر دقائق، ويصل إلى محطة القطار قبل إقلاعه بنصف ساعة، ويحضر إلى العيادة قبل موعده بربع ساعة، أم أنك من النوع الذي يصل لاهثاً إلى محطة القطار في اللحظة الأخيرة قبل إقلاعه، ويعتذر دائماً لتأخره بعض الشيء بسبب الازدحام المروري أو تعطل السيارة؟ لدينا بعض الأخبار لك. إن الشخص بارع التنظيم الذي يدير حياته وفقاً لحركة عقارب الساعة، ويضع قوائم بأعماله، ويصل في مواعيده بالضبط دائماً، ويطالع الخرائط التي اشتراها منذ أسبوع يعد لغزاً بالنسبة للشخص الذي يعتقد أن وصوله متأخراً عشر دقائق عن موعده هو الانضباط بعينه. وبالمثل، فمن منكم يصل دائماً متأخراً عن موعده متعذراً بأعذار منطقية يصيب الفريق الآخر بالجنون. والصراع الناجم عن هذا التباين في المفاهيم مثير. فالشخص المنظم، المنضبط يُنظر إليه على أنه يفتقر للمرونة، ويتسم بضيق الأفق من قبل زميله الذي يسير حياته وفقاً للخيارات، ويراه الأول على أنه فوضوي فظ. والواقع أن كل إنسان يصل إلى غايته في الحياة، ولكننا جميعاً من الممكن أن نختار طريقنا ومنهجنا المفضلين للوصول إلى غايتنا. وسوء الفهم الذي من الممكن أن ينجم عن اختلاف الأساليب من الممكن أن يؤدي إلى صراعات في العلاقات بين الناس، ويدمر تدريجياً العلاقات السعيدة.

تذكر أن "وصولك في الموعد المحدد" قد يكون "تأخيراً" من وجهة نظر شخص آخر.



آداب الملوك

كانت جين المدير الإداري المعين حديثاً بإحدى الشركات. وكانت مفعمة بالحماس والطموح، ولديها العديد من الخطط لإعادة الشركة إلى مسار النمو الصحيح. وبعد بضعة أشهر من وجودها بالشركة عندما بدأ مجلس إدارة الشركة ينبهر باستراتيجيتها وأسلوبها في العمل، ابتكرت فكرة رائعة للشركة. فدعت إلى عقد اجتماع في الثامنة من صباح اليوم التالي وأكدت على المديرين المساعدين لها الحضور في الموعد بالضبط. فتغيرت الاجتماعات، وتبدلت الترتيبات، وفي الثامنة إلا الربع كانوا جميعاً في قاعة الاجتماعات، باستثناء شخص واحد فقط؛ جين. فقد حضرت متأخرة عن الموعد نصف ساعة، وترأست الاجتماع كما لو أن شيئاً لم يحدث. ولم تلاحظ أن زملاءها ملوا من الانتظار، لا سيما بعد أن ألغوا كل ارتباطاتهم لحضور هذا الاجتماع. ولم تدرك جين أنها تأخرت، وأثارت حفيظة الحضور. والنتيجة بالطبع أن زملاءها استاءوا من أسلوبها ظانين أنها متعجرفة لا تراعي شعور الآخرين. ولم تلقَ الأفكار الجديدة التي كانت في جعبتها الحماس المطلوب، وتسلل إلى غرفة الاجتماعات شبح التعاسة.

أفكار رائعة لتطوير عادة السعادة في سلوكك – سيستغرق الأمر ٢١ يوماً فحسب!

١ كيف تضع حداً للمجادلات والشجارات التافهة التي لا تنتهي؟

لقد حان الوقت الآن لأن تضع حداً للنقاشات العقيمة المستنفدة لطاقتك التي لا تدور حول شيء مهم على الإطلاق. ففي لحظات التأمل الهادئة، ستجد أن أبشع النقاشات المحتدمة كانت تدور حول أكثر الأشياء تفاهة. فهي تدور عادة حول من الذي ضيع التذاكر، ومن الذي كان ينبغي أن يحضر الخريطة، ومن الذي وضع المربى على الزبد، ومن الذي عليه الدور في تفريغ غسالة الصحون، ومن الذي استنفد اللبن. كم عدد المرات التي تخوض فيها في نقاشات محتدمة لنفس الأسباب القديمة؟ إذا اكتشفت أنك تتجادل حول من الذي يجب أن يخرج للتسوق، أو يتولى قيادة السيارة، أو حول السبب وراء

التأخر دوماً عن الموعد المحدد، أو حول المحطة التليفزيونية المراد مشاهدتها، فاعلم أن الوقت قد حان لتغيير هذا الموقف.

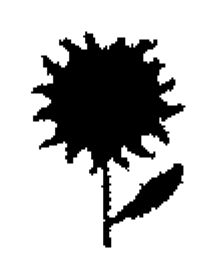
بما أن الأمر يتطلب شخصين للاشتباك في أي نقاش محتدم، اتخذ القرار إذن بأن تكون أنت الشخص الذي سيتصرف بشكل مختلف. فلا تنتظر الآخر حتى يغير من قوله أو فعله، وبادر أنت بالتغيير. على سبيل المثال، إذا كنت تشتبك في نقاشات محتدمة حول تقسيم الأعمال المنزلية، فجرب هذه الاستراتيجية الجديدة:

١ كن واضحاً جداً حول مرادك وطالب به! إياك أن تفترض أن الآخر يعلم ما تريد.
٢ عبر للآخر عن حقيقة مشاعرك، وعن مدى أهمية تسوية المشكلة بالنسبة لك.
٣ ألزم الآخر بعمل أو أعمال محددة.
٤ استفسر من الآخر حول الأشياء المهمة بالنسبة له، واحرص على تسوية الأمر بما يتفق ورغباته.

قم بتطبيق هذا الأسلوب على أي مصدر من مصادر المشاكل، وانتبه للنتائج المحسنة.

٢ شديد التأخر لدرجة يتعذر معها الوصول في الموعد المحدد

إذا كنت ممن يحبون التنظيم، والجداول الزمنية، والخطط، وتدرك بالضبط ما أنت بصدد عمله، وأوقات أعمالك، وإذا كنت تعيش مع شخص يتصرف بشكل مختلف، فاختر شيئاً ليس على درجة من الأهمية نسبياً بالنسبة لك، وقم به بأسلوب مخالف لعادتك. على سبيل المثال، إذا كنت معتاداً على حجز تذاكر السينما قبل الذهاب لمشاهدة الفيلم، فلا تفعل هذه المرة. فقد تكون كل التذاكر قد بيعت، ولذا، قد ينتهي بك الأمر لمشاهدة فيلم لم يقع عليه اختيارك. إن تغييرك لسلوكك سيكون له تأثير على الشخص الذي يعيش معك. وقد تكتشف أن الناس من حولك يروق لهم سلوكك الجديد الذي يتسم بخلو البال، أو ربما يفتقدون النظام الذي أدخلته على حياتهم. وأياً كان المتغير، وأياً كان الأسلوب، فإن المحصلة ستتمثل في وعي متزايد بطبيعة علاقتك، ومدى سعادتك الداخلية.



أما إذا كنت ممن درجوا على التأخر على الآخرين، فكن ولو لهذه المرة فقط من يسرع إلى السيارة، على أهبة الاستعداد مبكراً عن الموعد بعشر دقائق. ويمكنك أن تقرر لعب دور الشخص الذي يخطط للسهرة، أو الشخص المسئول عن حجز مائدة المطعم، أو المسئول عن تنظم برنامج الإجازة، وانظر كيف تتغير ديناميكيات علاقتك. وتحقق مما إذا كان هذا الأسلوب يزيد من جرعة سعادتك أم العكس، وتكيف بحسب النتائج!

٣ التوتر الجاثم على المكان

هل شعرت من قبل بالتوتر في علاقة استحال على كلا الطرفين فيها تبادل أطراف الحديث حول موضوعات على درجة عالية من الأهمية؟

وقد يكون الموضوع بسيطاً، كأن تدعو أحدهم، على سبيل المثال، على الغداء فلا يحضر. وعندما تلقاه ثانية، تتحرج من ذكر الموقف، ولكنك أيضاً تشعر بالحزن، والألم، والانزعاج. ويعرض الطرف الآخر عن ذكر الموقف أيضاً، فيظل عالقاً بينكما عقبة خفية تعترض طريق العلاقة السعيدة.

وقد يكون الأمر جللاً، كأن تعلم الزوجة بأن زوجها على علاقة بأخرى، ولكنها تخشى تبعات مواجهته. وبالمثل، فهو يشك في أنها كشفت أمره. إن تجاهل هذا الأمر الجاثم أدى إلى تغريب وعزلة متزايدين في العلاقة.

تحقق مما إذا كانت هناك مسألة جاثمة في العلاقة التي تربطك بالآخر. إن الأمر يتطلب شجاعة للاعتراف بهذا الأمر الجاثم بينكما ومناقشة الحلول المطروحة، إلا أنه سيزيح الكثير من على كاهل الأطراف المعنية، وسيمثل الخطوة الأولى لتسوية المسألة.

٤ الاستفادة من زملائك لأقصى حد

أثبتت الأبحاث أن اتخاذ صديق حميم ببيئة العمل يعد من المكونات الأساسية للسعادة العملية. فإذا كان لديك زميل تثق به وتميل إليه، ويمكنك أن تشاطره النجاحات، والمشاكل، والأفكار، والنكات، فذلك يعني أنكما ستحققان نجاحاً أعظم، وستزداد كفاءة فريق العمل، وستستفيد الشركة. هل لديك صديق أو حليف بالعمل؟ إذا لم يكن ذلك صحيحاً، فجرب هذه الأفكار للبحث عن صديق حميم بالعمل!

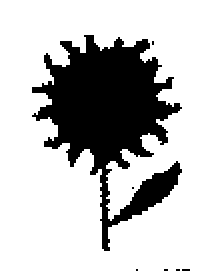
كيف تجد لنفسك صديقاً حميماً بالعمل؟

- ❖ عندما تدلف إلى المصعد في المرة التالية، تحدث إلى من يتصادف وجوده بالمصعد.
- ❖ استقر على استخدام البريد الإلكتروني فقط عند الحاجة، واعرج على مكتب الزملاء بدلاً من الاتصال هاتفياً أو التراسل عن طريق البريد الإلكتروني.
- ❖ خذ استراحة لتناول الغداء بدلاً من تناول شطيرة بمكتبك. وابحث عن شخص آخر بالشركة لتناول الغداء معه.
- ❖ أبدِ اهتمامك بالتعرف على زملاء جدد بالأقسام الأخرى. وأنصت إليهم، وجد سبلاً لمساعدتهم، وسترى أنهم سيردون لك الصنيع.
- ❖ ابحث مسألة تنظيم حدث ما بعد ساعات الدوام، كالذهاب لمشاهدة مباراة لكرة القدم، أو لممارسة لعبة البولينج، أو لتناول البيتزا.
- ❖ إذا كانت شركتك ترعى جمعية خيرية بعينها، فقم بتنظيم حملة لجمع الأموال، مهما كانت صغيرة. وإذا لم تكن الشركة ترعى مثل هذه الكيانات، فاقترح على العاملين بالشركة رعاية إحدى الجمعيات الخيرية، وأشرك أكبر عدد ممكن.
- ❖ أحضر كعكة يوم ميلادك إلى المكتب، وتقاسمها مع زملائك.

إذا كنت تعمل عملاً خاصاً بك بالمنزل، فأقم علاقات مع أشخاص يتبنون نفس أفكارك العملية. وابحث عن شبكات الأعمال المحلية، واجتهد للانضمام إليها. وشاطر الآخرين المعلومات والأفكار، وابحث عن سبل للعمل المشترك بينكم. ستزيد هذه العلاقات الجديدة من شعورك بالسعادة في حياتك العملية، وستفضي إلى نتائج أفضل.

٥ قم بعمل غير متوقع

إن الجانب الصحي والمريح في العلاقات هو إمكانية الاعتماد على طريقة تصرف الآخرين. فأنت تعرف من جانبك مسبقاً الطريقة التي سيتصرف بها الطرف الآخر في العلاقة،



والعكس بالعكس. ولكنك تستطيع أن تحول دون تسرب الملل إلى العلاقة وإنعاش حياتك بواسطة تبديل نمط سلوكك الطبيعي.

لمَ لا تجرب بعض هذه الأفكار؟

- اشتر هدية غير متوقعة.
- قم بالتسوق من المتجر الرئيسي على شبكة الإنترنت على سبيل التغيير، واستغل الوقت المدخر في الخروج مع أفراد عائلتك للتمشية.
- أغلق التليفزيون لأسبوع واحد، وابحث عن أعمال أخرى تنشغل بها.
- اترك سيارتك بالمرأب، واخرج مع عائلتك سيراً على الأقدام.
- في المرة التالية التي تمر فيها بسيارتك على محطة الأتوبيس فتجد شخصاً تعرفه، اعرض عليه أن تقله معك.
- تناولا الطعام معاً في أوقات مختلفة. وإذا كنتما تتناولان الطعام عادة في المطبخ، فتناولاه في غرفة الطعام، والعكس بالعكس.

٦ قم بالأمور بطريقتك الخاصة

لا يمكن أن تنبني السعادة على عاتق "ينبغي"، و"من الممكن"، و"كان من المفترض". فالطريق إلى الإشباع الذاتي يكمن في اختيار ما يصلح لك. اكتب قائمة بالعبارات التي كثيراً ما تحدث بها نفسك.

"ينبغي أن..."

"لا ينبغي أن..."

"يمكنني أن..."

"لا يمكنني أن..."

"يجب أن..."

"لا يجب أن..."

وفكر فيما ستكون عليه الأمور إذا بدلت هذه العبارات وحدثت نفسك قائلاً:

"أختار أن..."

"أختار ألا..."

"أريد أن..."

"لا أريد أن..."

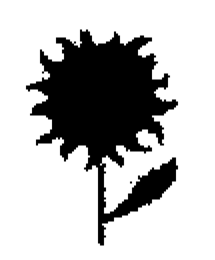
"قد أفعل..."

"قد لا أفعل..."

إن هذا الإجراء يضمن لك السيطرة على مجريات حياتك مرة أخرى، متبعاً دربك المختار، لا درب شخص آخر اختاره نيابة عنك.

٧ الموت للروتين

إن الروتين جزء لا يتجزأ من حياتنا. ألقِ نظرة على حياتك، وحدد الجوانب الروتينية فيها. فربما أن عطلات نهاية الأسبوع الخاصة بك تتبع نسقاً واحداً من تسوق بالمتجر الرئيسي، والغسيل، والعمل، وطهو الوجبات، واصطحاب الأطفال إلى أنشطتهم المختلفة، ومشاهدة برنامج The X Factor، أو مشاهدة الفقرات الرياضية، أو ممارسة الرياضة، وتحضير الغداء. من بين هذه الأعمال، حدد تلك التي صارت مملة وغير ذات مغزى، ولا تضِف شيئاً لحياتك. إذا كان التسوق مهمة مرهقة بالنسبة لك، فربما كان من الأفضل أن تكرس ليلة الخميس لها، أو تقوم بالتسوق عبر شبكة الإنترنت. وإذا صارت مشاهدة التليفزيون ليلة العطلة عادة راسخة لديك، ففكر في سبل مختلفة لإنعاش حياتك. واستبدل الروتين بطقس ما؛ فالطقوس شيء نتطلع إليه، لا شيء نخشاه. والطقس حافل بالإثارة التي يتسم بها المجهول. فمن الممكن أن تنتقل بك الطقوس إلى دور السينما بدلاً من مشاهدة فيلم على أسطوانة فيديو رقمية، وإلى تمشية طويلة بدلاً من جز حشائش الحديقة، وإلى قراءة كتاب بدلاً من مشاهدة التليفزيون. ومن الممكن أن ترتاد المقهى القريبة منك، أو شيئاً من شأنه إدخال تعديل بسيط متدرج على حياتك.



٨ تحقق من توازن الأمور

ألقِ نظرة على حياتك لكي تحدد ما إذا كان هناك أية جوانب مغالى فيها. هل تفرط في تناول الطعام، أو في العمل، أو في ممارسة التمارين الرياضية، أو في الإنفاق، أو في التسوق، أو يختل التوازن في حياتك بصفة عامة؟ كن صادقاً حول أثر ذلك على حياتك. هل تضيف هذه العادات إلى سعادتك، أم أنها عادات سيئة؟ اطرح على نفسك السؤال التالي: "لماذا ألتزم بهذه العادة؟ هل تجلب لي السعادة؟". هل تغالي بطرق مختلفة للتعويض عن جوانب أخرى تتفاداها؟

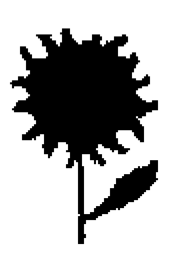
٩ الوظيفة المناسبة لك

خذ وقتك للتفكير في المهنة التي تمتهنها، وحدد ما إذا كانت تجلب لك السعادة الآن، وما إذا كان من المرتقب أن تجعلك سعيداً راضياً في المستقبل. وفكر في نموك الشخصي؛ هل أنت بصدد تعلم مهارات جديدة تضيف إلى مجموعة مهاراتك الحالية؟ هل يمكنك أن ترى الدرجة التالية على سلم الترقي، أو تستشرف الزيادة القادمة في الراتب؟ وإذا كنت راضياً بعملك اليوم، فهل تعتقد أنك ستظل كذلك بعد ثلاث سنوات من الآن؟

تخطى الحاجز الذي يحد من تفكيرك، وفتش عن الأعمال الأخرى التي يمكنك القيام بها. وألقِ نظرة على إعلانات الوظائف بالصحف القومية، أو المحلية، أو التجارية. وفي المرة التالية التي تتصل فيها بشبكة الإنترنت، ألقِ نظرة على أحد مواقع التوظيف. وقارن بين وظيفتك الحالية والوظائف الشاغرة، وانظر إن كان في إمكانك تحسين وضعك العملي. وجرب التقدم بطلب وظيفة، واعتمد على عملية الانتقاء لكي ترى ما يمكنك الحصول عليه من فرص في مكان آخر.

١٠ الوقت الذي تقضيه في المواصلات

هل أصابك الضجر من الرحلة اليومية في المواصلات؟ ما الوقت الذي يلزمك للوصول إلى العمل يومياً؟ فربما أن المسافة التي كان لا بأس بها منذ عامين صارت طويلة باعثة على الضجر بسبب زيادة الكثافة المرورية. احسب الوقت الذي تستغرقه يومياً في المواصلات



وصولاً إلى محل عملك، ثم اضربه في ٥ أضعاف ثم في ٤٦ ضعفاً، وستحصل حينئذ على الوقت الذي تستغرقه في المواصلات ذهاباً إلى وإياباً من عملك في السنة الواحدة.

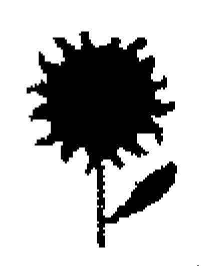
والبعض يروق لهم هذا الوقت الذي ينفقونه في السيارة، حيث يتكيفون من البيت للعمل، والعكس. والبعض الآخر لا يروق له هذا الوقت. إذا أردت أن تكرس بعض هذا الوقت لحياتك الخاصة، ففكر في الطرق المختلفة التي تكفل لك ذلك. فيمكنك أن تعمل بالبيت ليوم واحد في الأسبوع، أو يمكنك الانتقال إلى مسكن قريب من محل عملك، أو تغيير محل عملك إلى مكان قريب من البيت. ويمكنك مشاركة ركوب السيارة مع أحدهم بحيث تتوفر لك الصحبة على الطريق. ويمكنك أيضاً تخصيص وقت التنقل ما بين البيت والعمل في قراءة كتاب ما، أو الاستماع إلى كتب صوتية، أو الاستماع إلى موسيقاك المفضلة.

١١ كسب المزيد من المال

هل تحصل على الراتب الكافي؟ يستطيع الجميع أن يجدوا مصارف مفيدة للمال؛ سواء كان ذلك للانتقال لمسكن أكبر، أو لتطوير المسكن الحالي، أو لشراء الأثاث اللازم، أو لشراء سيارة أفضل، أو لسداد الفواتير فحسب. ألقِ نظرة على دخلك، وحدد ما إذا كان هذا هو ما تستحقه حقاً. فكر في القيمة الإضافية التي يمكنك أن تقدمها في محل عملك. ماذا سيحدث إذا أجريت القليل من المكالمات الهاتفية الإضافية، أو أرسلت المزيد من الخطابات، أو قمت بتطوير قاعدة البيانات، أو طرحت فكرة جديدة؟ هل يمكنك أن تؤدي عملاً يحدث فارقاً بمحل عملك، أو يلفت إليك الانتباه بحيث تحصل على زيادة في الراتب، أو علاوة أكبر، أو ترقية؟ فكلما استثمرت إمكاناتك، حصلت على مقابل أكبر. ركز طاقاتك على تحسين أدائك في العمل. وتجاوز ما هو متوقع منك لتحصل على ما يتجاوز توقعاتك.

١٢ المزيد من المال

ما رأيك في الحصول على المزيد من المال؟ عندما تفتش في أرجاء بيتك في خزانات الأغراض، وخزانات الملابس، والمرأب، والسقيفة، كن متشدداً في فرزك للأشياء. وألقِ نظرة على كل ما لن تستخدمه ثانية. وقم بجمع هذه الأشياء وعرضها بالمزاد المنزلي.



وحول الأمر إلى نزهة عائلية، فتحقق أكثر من هدف في نفس الوقت؛ بيئة أكثر نظافة ونظاماً، وحدث عائلي سعيد، ومبلغ من المال لم تكن لتجنيه لو لم تنفذ هذه الفكرة.

١٢ عد غنماتك

إن الإرهاق يجعلنا أكثر ضعفاً، وأقل قدرة على التكيف، أو إدراك الإيجابيات من حولنا متى ساءت الأمور. فأن تحتفظ بحس الدعابة وشعورك بالسعادة عندما تكون منهكاً أصعب مما لو كنت مفعماً بالنشاط والحيوية. وكثير من الناس يعانون من مشاكل فيما يتعلق بقدرتهم على النوم، ولذا، إليكم بعض النصائح التي ستساعدكم على الحصول على قسط رائع من النوم، وتمدكم بطاقة هائلة :

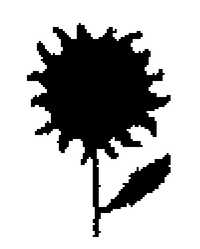
- ❖ تعامل مع غرفة نومك كما لو كانت ملاذاً لك. احرص على تزيينها بأزهار نضرة، وتغيير هوائها بهواء منعش، وتطعيم جدرانها بصور ملهمة. وإياك والعمل في غرفة نومك؛ إذ يكون من الصعب أن ينام المرء في نفس المكان الذي يعمل فيه.

- ❖ زد من جرعة التمارين الرياضية أثناء يومك. فهذا يساعد على حرق تراكمات الأدرينالين بالمخ والتي تؤدي إلى التوتر العصبي.

- ❖ احرص على الالتزام بنمط نوم منتظم محدد بأوقات نوم واستيقاظ معينة لمدة ثلاثة أيام على الأقل. فهذا كفيل بأن يمنح ساعتك الجسدية إطاراً مرجعياً وتوقعات محددة بشأن نومك.

- ❖ تناول المشروبات العشبية/الخالية من الكافيين بدلاً من الشاي، أو القهوة قبل الخلود إلى النوم. واللبن أيضاً رائع هو ومشتقاته حيث يحتوي على مادة التربتوفان، وهي مادة تساعد على خلق حالة من الاسترخاء الذهني.

- ❖ جرب أن تتعاطى المهدئ المعروف باسم "زهرة الآلام"، فهو أحد أفضل العلاجات الطبيعية لمشاكل النوم، كما أنه لا يؤدي إلى الإدمان.



- إذا كنت لا تستطيع النوم بسبب انشغال ذهنك بالأفكار، فراقب كل فكرة تخطر على بالك، ودعها تطفُ بعيداً عنك، أو احفظها ذهنياً بحيث يتعامل معها مخك أثناء نومك. إن إدراك أن جميع مشاكلك وأفكارك سيتم معالجتها كما ينبغي أثناء نومك سيسمح لعقلك الواعي بالاسترخاء، ويمهد الطريق إلى النوم.

١٤ تصرف كما لو كنت شخصاً محظوظاً

يرى البعض أنفسهم باعتبار أنهم محظوظون بالفطرة، وعليه فقد سلكوا سلوك المحظوظ. فهم يتصرفون كما لو كانت الحياة ستدين لهم، ويتمتعون بالسلوك الواعي للمحظوظين. والمحظوظون أشخاص سعداء عامة، فلمَ لا نختار أن نكون محظوظين إذن؟ إن هناك حتى مبادئ للحظ يمكنك أن تتبناها لكي تزيد من جرعة السعادة في حياتك.

لقد أثبتت الأبحاث ما يلي:

- يسيطر المحظوظون سيطرة كاملة على ردود أفعالهم تجاه الأحداث والمواقف التي تصادفهم.

  تلميح: تقبل حقيقة أنك سيد مصيرك، وأنك لست ضحية.

- ينهي المحظوظون ما يشرعون فيه أياً كان، كما أنهم يتمتعون بالتشبث والإصرار لإنهاء ما هم بصدد عمله حتى وإن كانت الظروف ضدهم.

  تلميح: ثابر على تحقيق الأشياء التي لا يعتقد أحد، بما في ذلك أنت شخصياً، أنها ممكنة.

- يتمتع المحظوظون بالثقة التي تمكنهم من المخاطرة بدلاً من الركون إلى الحالة الراهنة الآمنة. فهم على استعداد للتفكير بشكل مختلف، والتعامل بانفتاح عقلي.

  تلميح: قم بعمل مختلف وأقدم على المخاطرة في الجوانب التي يعوقك حذرك الطبيعي فيها، ويحرمك من الفرصة للعثور على السعادة بشكل مختلف.

❖ يستغل المحظوظون كل حواسهم وقدراتهم الحدسية لإعلاء وعيهم بالإمكانات المواتية المرتقبة.

تلميح: تذكر أن لديك "صوت داخلي" سيساعدك على العثور على طريق السعادة. أنصت إليه، وسترى الفارق الذي سيحدثه في حياتك.

❖ يتمتع المحظوظون بالقدرة على الانسجام ببراعة مع عدد كبير من الناس في العديد من المواقف المختلفة.

تلميح: ركز على الجوانب المشتركة بينك وبين كل من تقابله، لا ما يميزك عنه، وسترى الفوائد التي ستجنيها من وراء هذا التوجه.

❖ يتبنى المحظوظون نظرة مستقبلية متفائلة، ويعرفون كيف ينحون أسباب القلق والغم جانباً.

تلميح: كن مصمماً على النظر إلى الجوانب الإيجابية في كافة المواقف. وركز على الإيجابي لا السلبي، وحول هذا التوجه إلى عادة راسخة.

❖ يعرف المحظوظون أنفسهم تمام العلم بما يسمح لهم بإدراك ما يصلح لهم مما لا يصلح.

تلميح: استخدم جميع مهاراتك ومواردك لكي تتأكد من خلقك سعادة في كل ما تفعله.

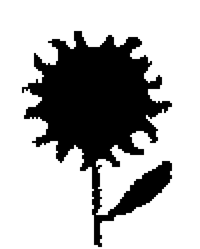
قم بزيارة موقع الإنترنت www.switchtosuccess.co.uk وشارك في استبيان الحظ. واستخدم تقرير الملاحظات الذي ستحصل عليه في الاستقرار على ما يتحتم عليك القيام به للنهوض بحظك، ومن ثم سعادتك.

١٥ اشغل نفسك

إذا كنت سعيداً عن وعي منك، فسيبدو النشاط كما لو كان يتدفق بشكل طبيعي في حياتك. فلست في حاجة للتفكير فيما يجب أن تقوم به طالما كنت سعيداً، ومرحاً، ومستمتعاً بحياتك. ولكن، إذا كانت حياتك تعسة، وكنت تمر حالياً بأوقات عصيبة، فمن السبل المجدية لكي تنأى عن التعاسة هي التخطيط للأمور مسبقاً. فبينما تكون منشغلاً في أنشطة هادفة، سيصعب على الأفكار التعسة أن تتسلل إلى عقلك. أما إذا كنت تشعر بالإحباط حالياً، ففكر فيما يمكنك القيام به. إننا لا نعني الأعمال الضخمة مثل الانتقال إلى بيت جديد، أو السفر في إجازة طويلة. فالأشياء البسيطة هي التي يمكنك التطلع إليها والاستمتاع بها "في اللحظة الراهنة".

ألقِ نظرة على القائمة التالية، وحدد ما إذا كان أي بند فيها من الممكن أن يدخل السعادة إلى قلبك. وأضف أفكارك الخاصة إلى القائمة أيضاً.

- ❖ استمتع بقراءة مجلة ليس من عادتك قراءتها.
- ❖ التقِ بصديق لك وتناولا القهوة معاً.
- ❖ اتصل بصديق لك هاتفياً وتبادلا أطراف الحديث.
- ❖ أرسل رسالة إلى شخص مر وقت طويل منذ أن تواصلت معه.
- ❖ استقل القطار وتوجه إلى مكان لم يسبق لك زيارته منذ زمن طويل.
- ❖ قم بطهو وجبة خاصة.
- ❖ قم بعمل كعكة.
- ❖ قم بإصلاح شيء بالبيت ظل يؤرقك لفترة.
- ❖ قم بتغيير وضع الأثاث.
- ❖ اشترِ باقة من الورد أو نبتة ما.
- ❖ اذهب إلى السينما.



- اذهب للتمشية.
- افعل شيئاً من شأنه كسر الروتين.

١٦ الوصفة السرية للسعادة

هناك وصفة سرية للسعادة. ولكي تستفيد منها يتحتم عليك ممارسة تدريب أولاً. ها هو ذا.

١. اختر ذكرى جميلة من الماضي. من المفترض أن تشعرك هذه الذكرى بالسعادة أو الرضا عن ذاتك ما أن تفكر فيها.

٢. انغمس في أعماقك (من المفيد أحياناً أن تغلق عينيك)، وعش هذه التجربة السارة مرة أخرى. وشاهد ما شاهدته، واسمع ما سمعته، واشعر بما شعرت به آنذاك. من المفترض أن تشعرك هذه التجربة بسعادة شديدة.

٣. قم باستعادة هذه الذكرى كما لو كانت شريطاً سينمائياً في ذهنك، ودون ما تلاحظه بالضبط.

ننتقل الآن إلى الجزء الرائع. ما الذي رأيته بالضبط من خلال هذه التجربة؟

أ. حالة انفصال

عندما تقوم بإعادة تشغيل شريط الذكريات في مخيلتك، هل ترى نفسك كاملاً في الصورة، بدلاً مما لو كنت بصدد مشاهدة فيلم تلعب أنت فيه دور البطولة؟

أم

ب. حالة اتصال

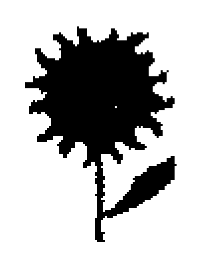
هل أنت بداخل الفيلم حقاً تنظر بعينيك إلى ما شاهدته عندما خضت هذه التجربة؟

والآن، أعد تشغيل شريط الذكريات. إذا شعرت بأنك في حالة اتصال في المرة الأولى، فتصور المشهد كما لو كنت منفصلاً. ماذا يحدث؟ ستكتشف أن الشحنة الانفعالية تقلصت. ومن ناحية أخرى، إذا كانت صورتك منفصلة في المرة الأولى، فحاول الاتصال بها. وستشعر حينئذ بالمزيد من المشاعر.

إذا كان هذا التمرين شاقاً بالنسبة لك، فتدرب عليه بضع مرات وسيصبح سهلاً.

حسناً، إليك الوصفة السحرية للسعادة.

- ❖ انفصل عن ذكريات الحياة التعسة، وستجد أنها تزعجك بقدر أقل.
- ❖ تواصل مع الذكريات الجميلة، وستنتابك مشاعر جميلة. فكلما أردت أن تشعر بالسعادة، تواصل مع ذكرياتك السعيدة وستشعر بالسعادة على الفور.



دفتر العمل

الدرجة ٢ في دفتر العمل: السلوك

دليل إرشادي لاستخدام دفتر العمل

عندما تفحص هذا الدفتر، ستجد أن بعض الأسئلة أسهل من البعض الآخر. وأحياناً ما ستلمع الإجابات في ذهنك على الفور، وأحياناً أخرى، قد يتحتم عليك أن تتمهل لكي تتفكر في مغزى السؤال بالنسبة لك.

وقد تكتشف أنه من الأفضل أن تفتش في قائمة تدقيق بالجوانب التي من الممكن أن تؤثر على سعادتك. وعندما تشرع في الإجابة عن هذه الأسئلة، قد تشتمل بعض الأشياء التي ستفكر فيها فيما يتعلق بسلوكك على:

- الطريقة التي تتعامل بها مع علاقاتك
- توجهك الفكري وأسلوب استخدامك للمال
- الطريقة التي يؤثر بها سلوكك في بيئة العمل على سعادتك
- ما تقوم به ويؤثر على صحتك البدنية، وراحتك، وهؤلاء القريبين منك

إن جوهر هذه الفروض التحقق من الأفعال التي تأتيها، وبحث مدى أثرها على سعادتك.

أ ما أكثر ثلاثة أشياء تقوم بها وتجلب لك أكبر قدر من السعادة؟

١ ....

....

....

٢ ....
....
....
٣ ....
....
....

ب ما الأشياء الثلاثة التي تقوم بها، والتي إن توقفت عن القيام بها ستشعر بسعادة غامرة؟

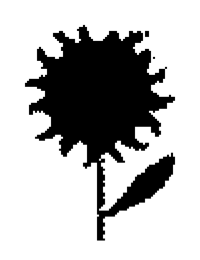
١ ....
....
....
٢ ....
....
....
٣ ....
....
....

جـ ما الشيء الوحيد الذي إن كف شخص ما عن القيام به ستزداد سعادتك؟

....
....
....

د ما الشيء الذي إن كف شخص آخر عن القيام به يمكن أن تقل تعاستك؟

....
....
....



أنعم التفكير فيما دونته أعلاه. وقرر الآن السلوكيات الجديدة التي ستتبناها والتي من الأرجح أن تضيف إلى سعادتك. واحرص على تدوينها.

الإجراءات:

....

....

....

تحدي السعادة للدرجة ٢ على سلم السعادة: السلوك

شعار السعادة

سيتغير مستوى سعادتك إذا قمت بالأمور بشكل مختلف، وإذا زدت من عدد العادات الجالبة للسعادة. وتذكر أن الأمر يستغرق فقط ٢١ يوماً لإحداث تغيير دائم.

لزيادة جرعة السعادة في حياتك، واجه تحدي السعادة. اختر أحد الإجراءات التي قمت بتحديدها في دفتر العمل. وبصفة يومية خلال فترة الـ ٢١ يوماً توقف عن مجرد التفكير في إحداث هذا التغيير، وأقدم على إحداثه فعلياً!

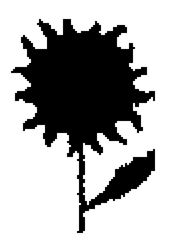
العادة الجديدة التي ستكتسبها

....

....

....

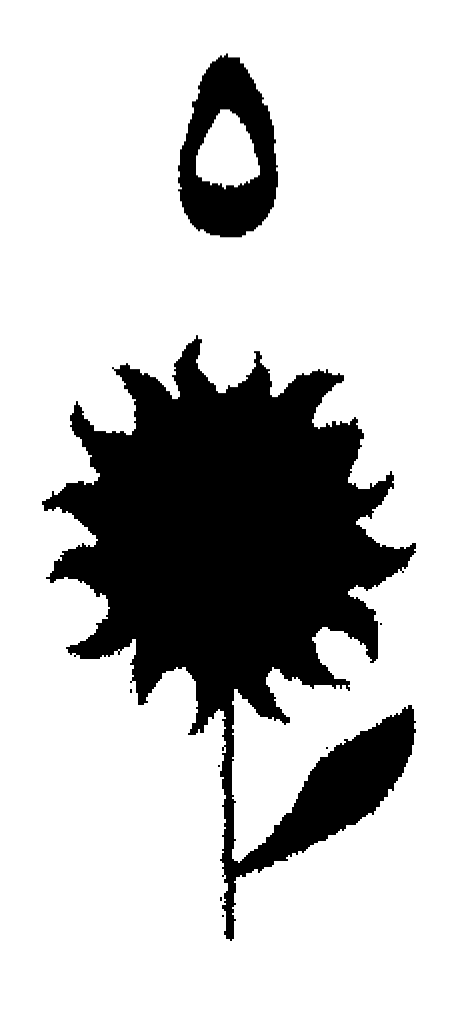
تتبع التقدم الذي تحرزه، وضع علامة في المربع يومياً خلال فترة الـ ٢١ يوماً كلما مارست هذه العادة.



جدول التقدم						
اليوم ١	اليوم ٢	اليوم ٣	اليوم ٤	اليوم ٥	اليوم ٦	اليوم ٧
اليوم ٨	اليوم ٩	اليوم ١٠	اليوم ١١	اليوم ١٢	اليوم ١٣	اليوم ١٤
اليوم ١٥	اليوم ١٦	اليوم ١٧	اليوم ١٨	اليوم ١٩	اليوم ٢٠	اليوم ٢١

يوم البدء ....

٥

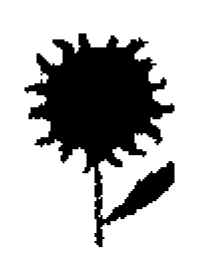


المهارات والإمكانات

الدرجة الثالثة على سلم السعادة

لقد تعاملت مع درجتي البيئة المحيطة والسلوك، وصار الوقت الآن مناسباً لكي تفحص المهارات التي تتمتع بها، وأسلوب توظيفك لها. هل توظف كافة مهاراتك التوظيف الأمثل؟ وإلى أي مدى أنت سعيد بالتقدم الذي أحرزته؟

تذكر أنه لكي تدخل تعديلات دائمة على المهارات والإمكانات التي لا تحقق لك النتائج المرجوة، قد تدعوك الحاجة للعمل على تطوير درجة واحدة أعلى سلم السعادة. وبتعبير آخر، قد تحتاج إلى تغيير بعض القيم والمعتقدات التي لا تجدي بالنسبة لك، أو إعادة تقييم هويتك، أو إجلاء هدفك.



الدرجة ٦ : الهدف
إن الهدف هو الذي يضفي مغزى على حياتك. وهو السبب وراء وجودك.

الدرجة ٥ : الهوية
جوهر الهوية هو إدراك جذورك، وتقبلك لذاتك على ما هي عليه.

الدرجة ٤ : القيم والمعتقدات
القيم والمعتقدات هي البرمجة، والقوة، والحافز، والطاقة وراء أفعالك.

الدرجة ٣ : المهارات والإمكانات
المهارات والإمكانات هي المواهب التي تملكها، أو من الممكن أن تملكها لو أتيحت لك الفرصة.

الدرجة ٢ : السلوك
يتضمن السلوك ما تقوم به من أفعال، والطريقة التي تقوم بها بهذه الأفعال، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الأفعال، والطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك. والسلوك أيضاً يمس طريقة تفكيرك، وما تقوله، وطريقة قولك له.

الدرجة ١ : البيئة المحيطة
البيئة المحيطة بك هي كل ما تقع عليه عيناك، وتسمعه أذناك، وتستشعره عندما تنظر حولك. إنها البيئة الخاصة بك وما يترتب على وجودها حولك.

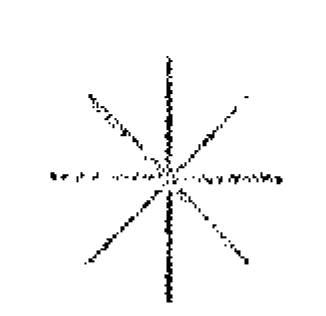
المهارات والإمكانات

تغطي المهارات والإمكانات مجالاً شديد الاتساع. فهي لا تقتصر فقط على اجتياز الاختبارات، أو المؤهلات أو الشهادات الرسمية، أو الشارات، أو الأوسمة التي تثبت قيمتك. ولكنها تتضمن أيضاً نطاقاً عريضاً من المهارات التي يمكنك تطويرها إذا عقدت العزم على ذلك، أو إذا سنحت لك الفرصة المناسبة. وبعض المهارات تأتي بالفطرة، فيما يتطلب البعض الآخر شيئاً من الصقل. وتشتمل المهارات والإمكانات أسلوب تدبرك لصحتك البدنية بحيث تكون في أفضل حال يضمن لك الاستغلال الأمثل لمواهبك الفطرية. وكلما قمت بتنمية مهاراتك، ترسخت عادة السعادة في حياتك بشكل أعمق.

ألقِ نظرة حولك، كيف يمكنك أن تنعم بالسعادة...

- ❖ إذا كنت تشعر بالإحباط نظراً للفرص الموصدة أمامك بسبب افتقارك للمهارات اللازمة
- ❖ إذا كنت تشعر بأنك قادر على إنجاز أكثر مما أنجزته بالفعل
- ❖ إذا كنت تود تغيير بعض جوانب شخصيتك أو حياتك، ولكنك لا تدري السبيل لذلك
- ❖ إذا كنت تشعر بأن الأيام تمر بك دون أن تحقق مرادك
- ❖ إذا لم يكن في حياتك تحديات جديدة تحفزك على التطور
- ❖ إذا لم تستكشف قدراتك الحقيقية؟

هل تشعر بأنك ربما لم تستغل كافة مهاراتك، ومواهبك، وإمكاناتك؟ إن التطور على المستوى الشخصي جزء شديد الأهمية في منظومة الرضا عن الذات. والركون إلى الوضع الراهن قد يكون مريحاً، ولكن في النهاية سيطغى عليك شعور بالخديعة بعض الشيء.



فكرة سارة

الإنسان السعيد يدرك أنه لكي ينمو ويتطور، يجب أن يعتاد على الشعور بعدم الراحة في بعض الأحيان.

إلى أي حد أنت بارع؟

لنبدأ بطرح السؤال التالي: "ما الذي تجيد عمله؟".

لقد طرحنا هذا السؤال على كثيرين، ودهشنا عندما أدركنا أن الناس عادة ما يجيبون عن هذا السؤال بتعديد ما لا يجيدونه. "أنا فاشلة في الطهو"، "لم أكن بارعاً قط في الرياضيات"، "إنني لست بارعاً في هجاء الكلمات"؛ على رسلكم! هذه ليست الإجابة عن سؤالنا!

ماذا عنك أنت؟ كيف كانت إجابتك عن هذا السؤال؟ هل قفزت أية من هذه الجوانب السلبية إلى مخيلتك قبل أن تفكر في كافة الجوانب الإيجابية؟

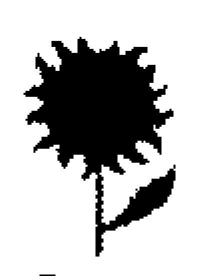
الفارق ما بين المهارات والإمكانات

إن أول ما يتعين إدراكه هو أن هناك فارقاً بين المهارات والإمكانات. فكثير من الناس يعتقدون أنه طالما أنهم لم يقوموا بعمل ما من قبل، فهذا يعني عجزهم عن القيام به. ولكننا نعترض على هذه الفكرة. إن الإمكانات هي الأشياء التي يمكننا القيام بها، حتى وإن لم تسنح لنا الفرصة للقيام بها حتى الآن. ولذا، فإننا قادرون على تعلم مهارات جديدة إن شئنا، أو إذا دعت الحاجة لذلك. فالجميع، على سبيل المثال، قادرون على قيادة سيارة، ولكن ليس من المصرح لهم جميعاً تعلم هذه المهارة إلا عند بلوغ الثامنة عشر. والشخص الذي يسهل استثارته قد يمكنه احتواء غضبه، ولكنه قد لا يجد داعٍ لكبته. ومن ثم فإنه قد لا يفكر قط في إيجاد سبل لكظم غيظه ستمثل مهارة رائعة يمكنه تعلمها.

والجانب الآخر الذي يجب أن يعيه المرء هو أننا قد نملك المعرفة ولكننا لا نملك المهارة اللازمة. فقد ندرك بالضبط ما يجب علينا عمله، ولكننا نجهل الكيفية. ولذا، فإننا في حاجة لأن نتعلم ترجمة هذه المعرفة إلى إجراءات ذكية إذا أردنا تطوير مهاراتنا إلى أقصى مدى لها.

التهرب المبتكر

من الطرق الأخرى التي من الممكن أن تؤدي إلى الحيلولة دون تطوير مهاراتنا التهرب المبتكر. هل سبق لك أن أوكلت إليك مهمة كنت على علم بأسلوب إنجازها، والمهارات اللازمة لذلك، ولكنك مع ذلك لم تضطلع بها؟ وتجد أنك تقوم بجميع الأعمال الدنيا التي لم تكن تنوي القيام بها من الأساس. فعلى الرغم من أنك تعلم أنه يجب عليك إعداد إقرارك الضريبي وأن الوقت يداهمك، فإنك تشغل نفسك بترتيب خزانة الملابس، وكتابة خطابات الشكر، وتمشية الكلب للمرة الثانية في ذلك اليوم، وأحياناً حتى يصل بك الأمر إلى الاضطلاع بمهمة أخرى كنت تتجنبها؛ فأي شيء أفضل من إعداد الإقرار الضريبي. وفي هذه الحالة، يجب عليك أن تتمهل وتسأل نفسك السؤال التالي: "ما الذي يعوقني؟"، فربما أنك لا ترى الأمر مهماً، أو أنك تعتقد أن هذه ليست مهمتك،



أو تتشكك في قدرتك على القيام بها. إذا صحت أي من هذه الإجابات، فالأفضل أن تقرأ الفصل الذي يتناول المعتقدات أو الهوية، والكشف عن البرنامج الذهني الذي يدور بذهنك ويمنعك من استغلال المهارات والإمكانات التي تتمتع بها إلى أقصى حد ممكن.

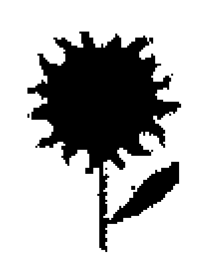
تعلم مهارة جديدة

تزعم الأبحاث الحالية التي تتناول السعادة أن السعادة الدائمة تنبع من العثور على فرص لتنمية مهارات جديدة. وقد تختلف هذه التحديات بناء على المرحلة الحياتية التي تعيشها. فربما كان من الأنسب بالنسبة لك أن تجرب القفز من مكان مرتفع، أو الأسفار الطويلة إذا كنت في العقد الثالث من عمرك مقارنة مما لو كنت في العقد السابع من عمرك، مع أنه لا توجد قواعد محددة لذلك. فإننا نعرف شخصاً في العقد الثامن من عمره يتلقى دروساً في الطيران، وزوجين في أواخر العقد السابع من عمرهما يسافران إلى المناطق النائية بأستراليا لمشاهدة الطيور ويبيتان في خيمة، وسيدة في الثالثة والستين من عمرها تشارك في سباقات الخماسي الحديث، وسباقات ماراثون، ومراهقة تعزف على مزمار القربة، وهكذا.

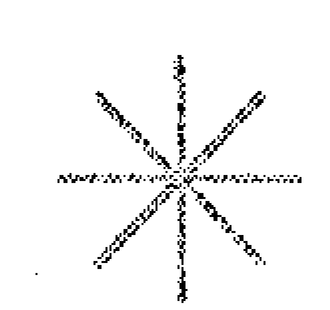
والأهم من السن هو التوجه الفكري، والفرصة. فربما أن الفرصة لم تتح لك في العقد الثاني من عمرك لتعلم التزحلق على الجليد، ولكن في فترة لاحقة من حياتك وعندما تجد أن حياتك صار فيها متسع أكثر من الوقت، ويصبح لديك المال الكافي لتمويل هذه الهواية، ما الذي يمنعك؟ لا تسمح للتقاليد الاجتماعية بأن تعوقك.

لنواجه الأمر، إن السواد الأعظم منا يتمنى أي تطور فيما يقوم به من عمل أياً كان. فما أن يصبح الأمر في منتهى السهولة، يتحول إلى شيء روتيني ممل. فقليل من الناس هم الذين يودون المشاركة في دورة المبتدئين مراراً وتكراراً. فالتحدي يكمن في اكتساب مهارات وإمكانات جديدة بكل ما تشتمل عليه من صعوبات. وأحياناً ما تكون حقيقة أن شيئاً ما صعب، ويتطلب جهداً فعلياً، والتغلب على الصعاب، والتوصل إلى نتيجة هو ما يمنح المرء جرعة من السعادة.

ولذا، فإن تحقيق النجاح في جوانب جديدة عادة ما يتطلب تعلم مهارات جديدة. هناك حملة تعرف باسم "التعلم طوال الحياة" تقوم بها وزارة التعليم والمهارات. وموقع الويب www.lifelonglearning.co.uk مكرس لتبيان السبل العديدة المختلفة التي يستطيع الناس من خلالها اكتساب مهارات جديدة من شأنها تحسين إمكاناتهم العملية أو تعزيز ثقتهم بأنفسهم.



وأحياناً ما يكون تعلم الجديد في حد ذاته باعثاً على الإلهام والمتعة. فلا يتحتم أن يكون له هدف محدد. فدورة مسك الدفاتر من الممكن أن يكون لها مردود مادي حقيقي، في حين أن دورات تعلم صناعة الخزف من الممكن أن يكون الغرض منها المتعة البحتة. إن هناك فرصاً في كل مكان لتعلم مهارات جديدة. فهناك الفصول الدراسية الليلية، والجامعة المفتوحة، والتعليم عن بعد، والدورات بنظام الدوام الجزئي، والإجازات الهادفة، ومطالعة شيء مختلف، والاستماع إلى برامج الراديو وكلها وسائل لزيادة كم المعرفة وإدراك ما يخفى عليك. وبينما تقوم بإضافة المزيد إلى قائمة المهام التي يمكنك القيام بها اليوم ولم تستطع القيام بها العام الماضي، ستزداد ثقة بنفسك، وإيماناً بقدراتك. وستكتسب يقيناً جديداً حيال هويتك وأولوياتك. وستتخلى عن العادات التي لا تخدم أي هدف قط، وستبدأ في التحول إلى الشخص الذي تحلم بأن تكونه.





فكرة سارة
من الممكن أن تتعلم السعادة

جينات السعادة؟

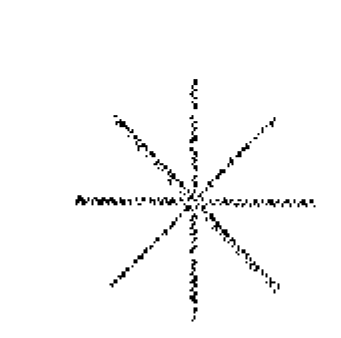
إن السعادة مهارة. فعلى الرغم من أن البعض يبدون سعداء بفطرتهم أكثر من غيرهم، إلا أنه سيسعدنا أن نؤكد على أنه من الممكن تعلم السعادة. ربما أن بعضنا ورثوا مجموعة من جينات السعادة، وربما أن البعض الآخر تعلموها من خبراتهم في مرحلة الطفولة ونشأتهم. هل يمكنك أن تتخيل أن تمنح أطفالك وكل من حولك هدية أجمل من السعادة؟ إننا نتعلم بواسطة محاكاة الآخرين. فعندما تنظر إلى الجانب المشرق من الأمور، وتنعم بعيش سعيد، فإنك بذلك تمهد الطريق للآخرين. وعادة السعادة في جوهرها تنطوي على تعلم التصرف بأسلوب مفعم بالسعادة والمرح فطرياً. فإذا سلكت هذا السلوك بشكل منتظم، فستشعر بالسعادة الحقيقية لأن ما يقوم به الجسم، يتبعه العقل.

الضحك والابتسام

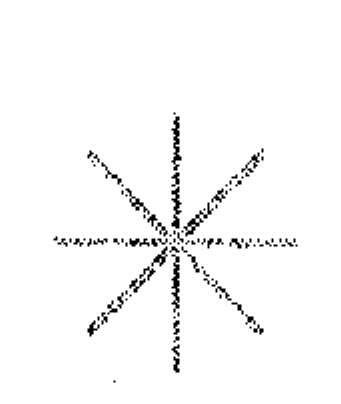
تعامل مع الضحك والابتسام على أنهما مهارة يجب تعلمها، وتعلم أن تضحك أكثر.

واجعل من الضحك عادة. فأحياناً ما تغالي الحياة في الجد لدرجة أننا ننسى كيف نضحك. وتفوتنا كل الفوائد العظيمة التي تعود علينا من وراء الضحك مثل إطلاق مادة الإندورفين في الجسم (التي تمدنا بنفس الشعور المنعش الذي يغمرنا عندما نتناول الشيكولاتة ولكن بدون السعرات الحرارية!)، والتنفس الأعمق الذي يؤدي إلى زيادة نسبة الأكسجين في مجرى الدم الأمر مما يمنحنا المزيد من الطاقة، وتخفيف التوتر العضلي، ومن ثم تخفيف الضغوط بصفة عامة. إن الضحك عادة. والضحك حين المصيبة قد لا يكون ممكناً أو مناسباً دائماً –على الأقل في وقت الحدث– بيد أن النظر إلى الجانب المضحك في شيء ما لا شك أفضل من الانغماس في المأساة.

وإذا كان الضحك بعيداً عن طبيعتك، فحاول أن تبتسم على الأقل. ابحث عن أعذار للضحك. واضحك عن وعي منك. فالعقل والجسم مرتبطان. والابتسام والضحك يساعدان على تغيير مزاجنا وتوجهنا الفكري. لمَ تود أن تعيش في تعاسة وبؤس إن كانت السعادة في متناول يدك؟







مفارقة السعادة

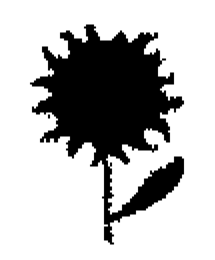
هناك حقيقتان مرتبطتان بالسعادة تتسمان بالتناقض والتكامل مع بعضهما البعض في نفس الوقت. وفهم طريقة عملهما يعد أحد المفاتيح الأساسية للسعادة.

❖ الحقيقة الأولى

تظاهر بالسعادة. تصرف كما لو كنت سعيداً، وستصبح أكثر سعادة بالفعل.

❖ الحقيقة الثانية

اعترف بأنك لست سعيداً، أو أنك تنتابك مشاعر سيئة. اشعر بهذه الأحاسيس بالفعل.



إذا كانت السعادة الحقيقية تمكن في القدرة على التعامل مع هذه المفارقة، فكيف يمكن ذلك إذن؟

الحقيقة الأولى: تصرف كما لو كنت...

إننا عندما نقول: "تظاهر بالسعادة"، أو "تظاهر بـ..."، فإننا لا نعني أن تتحول إلى شخص مزيف سطحي. فإذا كانت نقطة بدايتك قائمة على أساس سليم، وكنت ملتزماً بتطوير إمكاناتك، فهذه استراتيجية سليمة وقوية مائة بالمائة. ولذا، إذا كان يهمك أن تغير عادة ما تصيبك بالغم، فالتصرف كما لو كان شيء أفضل من شيء آخر يعد نقطة بدء رائعة.



الحقيقة الثانية: استشعر المشاعر

إن تجاهل المشاعر السلبية مثل الحزن، أو الإحباط، أو الغضب، أو التظاهر بعدم وجودها يعني أنك لا تتعامل مع الواقع. وبذلك، فإنك تخزن هذه المشاعر في مكان بعيد بداخلك حيث من الأرجح أن تتفاقم. إن هناك أعداداً متزايدة من الأبحاث تفيد بأن المشاعر السلبية التي لا يتم الإقرار بها والتعامل معها بشكل مناسب تقبع في الحقيقة في أجزاء معينة من الجسم. فالغضب المكبوت على سبيل المثال عادة ما يرتبط بالأزمات القلبية، فيما يرتبط الحزن بالاكتئاب وضعف جهاز المناعة.

لقد جاء في أحاديث قدماء ولاية هاواي ذكر وجود "كيس أسود" بداخل أجسادنا جميعاً. كلما انتبانا شعور سلبي أو شعور تعس لا نود التعامل معه، فإننا نقوم بتخزينه في كيسنا الأسود، ونحكم سد المنافذ أمامه. وتبدأ المشكلة عندما يمتلئ الكيس عن آخره، حيث تبدأ المشاعر في البروز. وهذا نذير ببدء الاستلاب العاطفي. وقد يؤدي ذلك إلى مواقف محرجة كالانفجار في البكاء بدون أي سبب واضح أمام الأشخاص الذين نحاول إبهارهم، أو فقداننا السيطرة على أعصابنا في الوقت الذي نكون فيه في أمس الحاجة

للحفاظ على هدوئنا.

إذا كان هناك شيء مزعج حقاً يجعلك تشعر بالاستياء، فالمهم في هذه الحالة أن تقر بهذه المشاعر السلبية، وأن تحدث نفسك بأنها ستزول. ولا نعني بهذا أن تركن إلى الحزن والأسف على حالك لفترة طويلة، ذلك أن هذه عادة راسخة لدى البعض أيضاً. ولكن هذا يعني أن تدرك مشاعرك حقيقة، ثم تستخدم كافة مهاراتك الذهنية والانفعالية لكي تحيل نفسك إلى حالة أفضل.

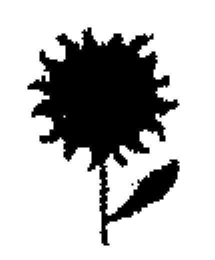
بعد أن تقر بمشاعرك بالكامل، ستجد نفسك في حالة تؤهلك للتصرف كما لو كنت سعيداً. سيكون ذلك أسهل وأسرع من تجاهل المشاعر الكامنة وحسب.

النظر إلى الأشياء بمنظور مختلف

إذا ساءت الأمور، أو إذا ظل شيء يمثل لك مصدر إزعاج مستمر، فحاول أن تنظر إليه من منظور مختلف. وتؤتي هذه الطريقة ثمارها خاصة فيما يتعلق بالمنغصات البسيطة أو المنتظمة التي تبدأ هينة، ولكنها تتفاقم وتتجاوز حجمها بشكل أو بآخر.

أندريا

كانت أندريا أماً لثلاثة أطفال. وكانت تعمل بوظيفة مرموقة ومرهقة. وفي كل يوم، عندما كانت تعود للمنزل منهكة، كان أطفالها يلعبون حولها، ويتنافسون للفت انتباهها. ونفس الشيء كان يتكرر في عطلات نهاية الأسبوع. وبمرور الوقت صارت أندريا أكثر إنهاكاً، واستياءً لحقيقة أنها لا يمكنها تكريس وقت لنفسها. وذات يوم، قامت صديقة بزيارة لها. ولقد كانت صديقتها تتمنى أن تنجب، ولكن الأطباء صرحوا لها بأن ذلك مستحيل. وبعد هذه الزيارة أدركت أندريا كم هي محظوظة بأطفالها الثلاثة الرائعين. فعلى الرغم من استيائها من حقيقية أنهم يودون الاستحواذ على وقتها وانتباهها، إلا أنها شعرت الآن بأنها محظوظة لاحتياج أطفالها لها. فقد سمح لها هذا بأن تكون "موجودة" بكل كيانها عندما تتحدث إلى أطفالها أو تتعامل معهم. وصارت تمنحهم انتباهها الكامل، وتنصت إليهم أكثر، وتستمتع بصحبتهم. وصار أطفالها، بشكل أو بآخر، أكثر هدوءاً وأقل إلحاحاً.



إن النظر إلى الأمور بمنظور مختلف لا يتأتى إلى الجميع بسهولة. فهي مهارة يبدو أن البعض يفطر عليها، فيما يتحتم على البعض الآخر تنميتها. وإذا لم تكن تتمتع بهذه الصفة فطرياً، فلمَ لا تبدأ في ممارستها حتى تصبح جزءاً منك؟ ربما أنها لن تحل كل مشاكلك، ولكنها ستساعدك على الشعور بمزيد من الرضا حيال المواقف المزعجة التي يتحتم عليك التكيف معها بشكل منتظم.



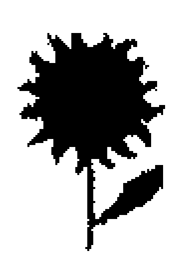
استغلال قوتك العقلية

كم مرة تعيش لحظاتك وتجاربك السعيدة مجدداً في حياتك؟ وكم مرة تعيش اللحظات التعسة مجدداً؟ وما النسبة بين الظاهرتين؟ هل هي ٥٠/٥٠، أم أنك تفكر أكثر في الأحداث المؤسفة الماضية؟

إن العقل يستدعي الذكريات السعيدة لكي يستشعر المرء مشاعر جميلة. ويستدعي الذكريات التعيسة لكي يستشعر المرء مشاعر سلبية. ولذا، فلزيادة جرعة السعادة التي تستشعرها، فإنك في حاجة إلى الوصول إلى المزيد من المشاعر الإيجابية. وتأتي هذه المشاعر نتيجة لتجارب مررنا بها في الماضي. ومعايشة هذه المشاعر مرة أخرى من شأنها استدعاء المشاعر الإيجابية من الماضي. وهذه مهارة ستزيد من جرعة السعادة في حياتك. فاستغلال هذه التجارب لتطوير منظورات جديدة سيشكل لديك عادات انفعالية جديدة. وستكتشف أنك ستدرب نفسك مراراً وتكراراً لاكتساب عادات وردود أفعال مختلفة، وتطوير عادة جديدة من عادات السعادة.

مواكبة تطورات الأحداث

إن مواكبة تطورات الأحداث عامل شديد الأهمية إذا كنت حريصاً على تطوير مهاراتك



إلى أقصى درجة ممكنة. فمن كان يصدق منذ عشرين عاماً أن برمجة مسجل الفيديو أو الهاتف المحمول ستمثل مهارة مثمرة؟ ولذا، فإذا لم تواكب تطورات الأحداث، فستفوتك فرص النمو والتطور.

من الأمثال الشائعة أن الشخص الطموح هو الذي يحتفظ بسيرته الذاتية في درجه العلوي دائماً. والآن، يجب على كل شخص أن يحتفظ بسيرته الذاتية في ملفه الخاص على جهاز الكمبيوتر. ويجب تحديثها ومراجعتها بصفة منتظمة بحيث يمكنك أن تقيس بنفسك تطورك العملي. فأنت أعلم بايقاع تقدمك، وستدرك ما إذا كنت تسير بناء عليه أم لا.

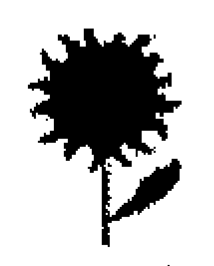
رعاية نفسك بنفسك

إننا نعلم جميعاً نظرية الطعام الصحي والتمارين الرياضية، ومع ذلك فإننا لا نتقيد بها جميعاً. إذا كنا نمارس عادات سيئة مثل إدمان الشيكولاتة، أو الكحوليات، أو تناول خمس وجبات في اليوم الواحد، أو إدمان مشاهدة التليفزيون، وأردنا تغيير هذه العادات، فإننا في حاجة إلى اكتساب إمكانات أو مهارات مختلفة.

إن تعلمك كيفية رعاية ذاتك يعد جزءاً من تطورك الذي سيفضي في نهاية الأمر إلى مزيد من السعادة. فإذا كنت تشعر بتوعك، فسيصبح من الصعب عليك الشعور بالسعادة. وقد يستدعي رعاية نفسك اكتساب المزيد من المعارف والمهارات كالمعلومات على سبيل المثال الخاصة بالمواد المكملة، والأصباغ، والفيتامينات، والعلاجات البديلة، والتغذية، والحمية، والرياضات، والتمارين.

الكوميديا والفكاهة

إن قوة مفعول الضحك تنطوي على عامل السعادة في طياتها. فالأدب، والبرامج التليفزيونية، والأفلام، والإذاعة، والملاهي الليلية، والتمثيل الإيمائي، والمسرحيات تقوم كلها على فكرة الكوميديا والفكاهة. فالناس يحبون الضحك، ويجدون الفكاهة في العديد من المواقف. إن ما يضحك شخصاً، قد لا يحرك آخر، ولكن، فكر في الأفلام



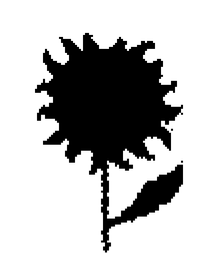
وبرامج التليفزيون الأكثر شهرة وستجد أن معظم الناس يرونها مضحكة. فقد حازت مسلسلات مثل Steptoe and Son و 'Allo' Allo و Dad's Army و Fawlty Tow-ers و Monty Python و Little Britain و The Office على إعجاب الجماهير نظراً لقدرتها كلها على إضحاك الجماهير. ويتمتع ممثلون كوميديون من أمثال جون كليس، وجاك دي، وبيلي كونولي بمهارة فائقة على إضحاك الجماهير دون توقف. وتجد أن العبارات الشهيرة من هذه المسلسلات قد دخلت إلى حياتنا اليومية، وتجد أن الكثير من الناس يستخدمون هذه العبارات في حواراتهم من الآخرين مما يستدعي المواقف المضحكة في هذه المسلسلات.

وتشيع النكات على الألسنة، وعلى شبكة الإنترنت، وعلى شاشات التليفزيون، والهواتف المحمولة سريعاً. والهدف من ورائها إضحاك الناس. ولكن لماذا؟ لمساعدة الناس على نسيان مشاكلهم مؤقتاً ولتفريغ شحنات التوتر من المواقف العصيبة. إننا نضحك على شخص ينزلق على قشر الموز بنفس القدر الذي نضحك به على الكلام الطريف. وأياً كان مصدرها أو أسلوب إلقائها، فالفكاهة هي مفتاح رفع الروح المعنوية، وتوازي لحظة في الزمن يمكنك القول فيها إنك سعيد.

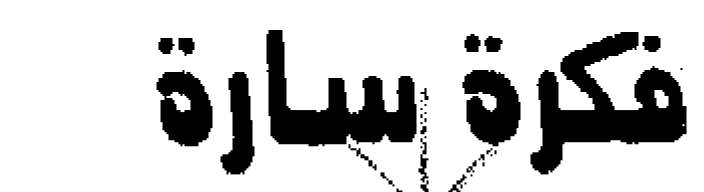
غاز مضحك

لقد عرف معاصرو العصر الفكتوري سبيلاً مختصراً للضحك يمنحهم جرعة فورية من السعادة. فقد كانت العروض الكبرى من سبل الترفيه في بريطانيا آنذاك، وكذلك العروض الطبية الرحالة، والكرنفالات حيث أعطي أكسيد النتروز إلى الجماهير التواقة. فما كان من الناس إلا أن انفجروا في الضحك وتصرفوا بسخافة حتى انتهى مفعول الغاز فجأة ووجدوا أنفسهم يحملقون في بعضهم البعض بذهول. وفي إحدى النشرات لحدث فكاهي في العصر الفكتوري كتب التالي: "هؤلاء الذين يستنشقون الغاز مرة أولى، يتوقون لاستنشاقه مرة ثانية!".

ومن المعروف أن للضحك العديد من الفوائد بما في ذلك تعزيز نظامك المناعي، والنهوض بأدائك الفكري، وتدعيم ذاكرتك. إذا كنت تشك في هذه الفوائد، فجرب واضحك لترى، ولكن اضحك من القلب.

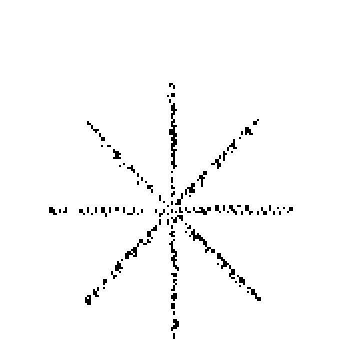


المرونة



فكرة سارة

كلما زاد عدد المهارات التي تتمتع بها، زادت احتمالات تحقيقك النتائج التي تسعى إليها.

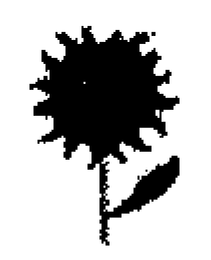


إن المهارات تمنحنا المرونة. فإذا كنا عاجزين عن تحقيق السعادة التي نبغيها، ولسنا على دراية بكيفية تغيير ما نحن بصدد عمله، فمن الأرجح ألا تتغير الأمور إلى الأفضل. وينطبق هذا على كافة جوانب حياتنا، سواء فيما يتعلق بأسلوب كسبنا المزيد من المال، أو بناء علاقات أكثر سعادة، أو الحفاظ على صحتنا، أو الاستمتاع بالعمل الذي نقوم به، إلخ.

إذا كانت الأداة الوحيدة في صندوق أدواتك هي المطرقة، فسرعان ما سيبدو لك كل شيء كما لو كان مسماراً.

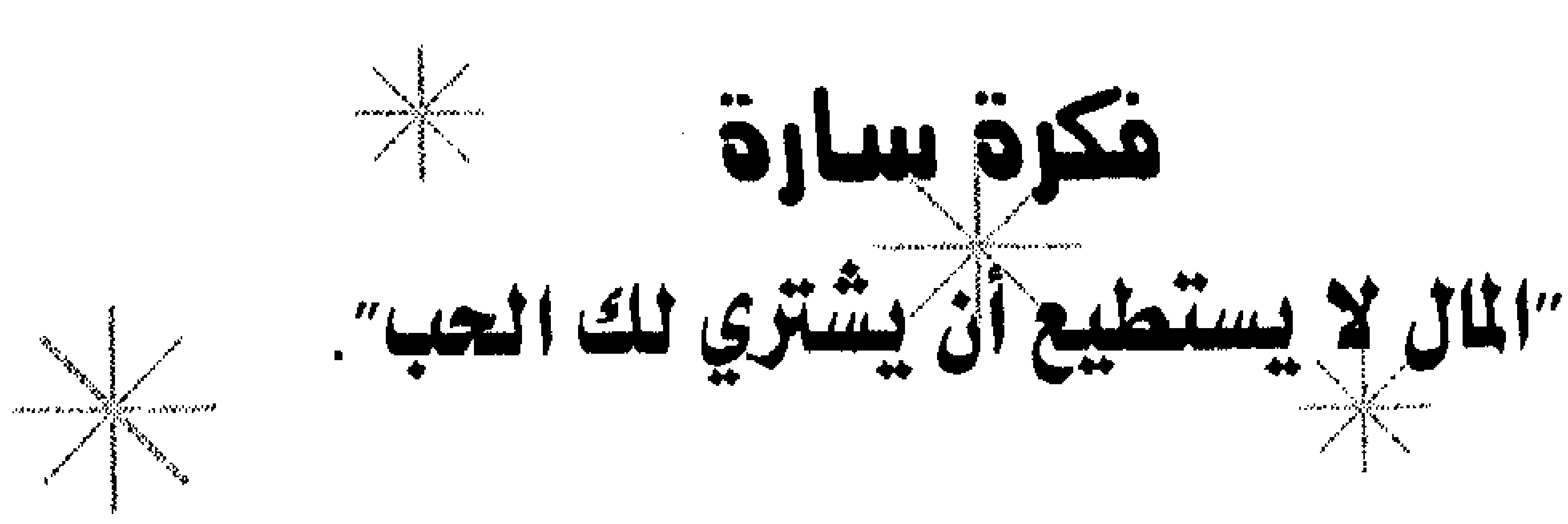
العلاقات

إنك في حاجة إلى تشكيلة هائلة من المهارات لإنجاح العلاقات. ومما يعقد الأمور أكثر هو النظر في مفهومنا للعلاقات. يدخل في دائرة العلاقات التي نعنيها الشريك، والزوجة، والزوج، والصديق، والصديقة، والأقارب، والأصدقاء، والزملاء، والمعارف، علاوة على جميع المحادثات أو اللقاءات العارضة التي نمر بها والتي تشكل نسيج الحياة اليومية. والانسجام في العلاقات على اختلافها مكون حيوي من مكونات السعادة. فاللقاء المشوب بحدة الطبع من الممكن أن يعكر صفوك طوال اليوم، ولذا، فإن تعلم إدارة العلاقات مع الآخرين بما يكفل لك الاستفادة القصوى منهم مهارة حياتية لا غنى عنها. وما يخفى على عدد كبير من الناس هو أن هناك أساليب يمكن تعلمها لإدارة العلاقات. وستجد بعض هذه الأساليب في قسم الأفكار الرائعة.



المال

إننا نعلم أن المال وحدة لا يخلق السعادة، بيد أن الافتقار إليه بلا شك سيفضي إلى التعاسة. ونعلم أيضاً أن كسب المال ليس بالأمر الهين. فالقرارات التي نتخذها حيال تعليمنا، وعلاقاتنا، ومستقبلنا المهني، وعائلاتنا لها تبعات مالية مباشرة. والطريقة التي نختار أن نعيش بها حياتنا، ونتعامل من خلالها مع المال قد تفضي إلى حياة إما يمثل فيها القصور المادي مصدر قلق ومشكلة، وإما يقلص المشاكل التي تفضي إلى التعاسة. وعلى الرغم من معرفة ذلك فطرياً، إلا أننا لازلنا ننظر إلى المال كبوابة للسعادة.

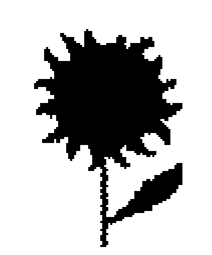


المال والطريق إلى السعادة

هل المال هو أصل كل الشرور، أم أنه الطريق إلى السعادة؟ يشتري ملايين من الناس سنوياً أوراق اليانصيب اعتقاداً منهم أنهم لو حصلوا على الورقة الفائزة، ستنتهي مشاكلهم. يعتقدون أن المال سيمنحهم مفتاح باب السعادة حيث سيزيل من على كاهلهم القلق بشأن الفواتير، أو الفقر، وسيمكنهم من تحقيق أحلامهم، واستغلال إمكاناتهم، ويمهد الطريق إلى الفردوس الأرضي.

لقد أوكلت الهيئة الوطنية لليانصيب إلى شركة MORI الدولية مهمة إجراء دراسة على أشهر الفائزين باليانصيب للتعرف على أثر المال على نمط حياتهم. ولقد ركزت الدراسة على الاستفسار حول ما إذا كان المال قد جلب لهم السعادة أم لا. وإليكم نتائج الدراسة.

- منذ الفوز بالجائزة الكبرى، لم يتغير مستوى سعادة ٣٥٪ من الفائزين، فيما زادت جرعة السعادة في حياة ٦٥٪ منهم.
- من بين أسباب زيادة جرعة السعادة الأمان المادي (٦٤٪)، وحرية ممارسة



الأعمال المفضلة وشراء الأشياء المفضلة (٤٣٪)، والاستمتاع بحياة أسهل (٢٣٪).

- اعتبر تقلص الضغوط وأسباب التوتر والقلق (٢٨٪)، وحرية ترك العمل (١٤٪)، ورعاية العائلة والأصدقاء (١٣٪) من أفضل النتائج التي ترتبت على الفوز باليانصيب.
- ٩٢٪ من الفائزين المتزوجين لازالوا مقترنين بنفس أزواجهم حتى الآن.

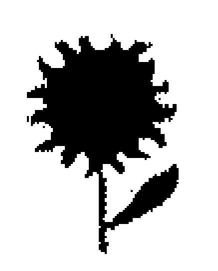
قد تبدو الإجابة جلية لو نظرنا للأمر نظرة سطحية؛ المال يجعلنا أكثر سعادة. ومن المثير للانتباه أننا جميعاً، بما في ذلك الفائزون باليانصيب الطموحون، نود سداد الديون، وشراء منزل أكبر، وسيارة جديدة، وقضاء إجازات طويلة، وإعطاء أموال للعائلات والأصدقاء، وشراء منزل تدخله أشعة الشمس من كل مكان. إن ٣٤٪ من أشهر الفائزين باليانصيب قاموا برحلات بحرية، وعلى ذلك يبدو أننا جميعاً نعتقد أن التحرر من القلق بشأن المال، بالإضافة إلى الممتلكات المادية التي تجلب الراحة والأمان، ستنطلق بنا إلى آفاق السعادة الأكيدة.

إننا نعرف الآن السبب الذي يدفع الناس إلى شراء اليانصيب أسبوعاً تلو الآخر. فهم يسعون وراء حلم سيسمح لهم باختصار الطريق التقليدي إلى السعادة. فالشيك الذي يحتوي على عدد كبير من الأصفار في نهايته يعني أنهم ليسوا في حاجة للتفكير بشأن العمل، والمستقبل المهني، وكسب الكفاف من الرزق، وتحقيق التوازن بين الموارد المالية، ومواجهة تحدي البقاء يومياً. ولذا، فبالنسبة للأغلبية العظمى منا ممن لن يفوزوا باليانصيب، سيتمثل التحدي في كيفية تحويل الحياة العملية اليومية إلى تجربة ممتعة تدر ربحاً كافياً أيضاً لإزالة أسباب القلق المالية من الحياة.

أفكار رائعة لتنمية عادة السعادة في مهاراتك وإمكاناتك - سيستغرق الأمر ٢١ يوماً فحسب!

١ السيرة الذاتية المفيدة

إن السبيل إلى الارتقاء بقيمة الفرد، وانتزاع أصفاد الهموم المالية يتأتى من منظور كثير



من الناس من خلال العمل. والانتقال من عمل إلى آخر يعد إحدى سبل ارتقاء السلم المهني وزيادة قدرتك على الكسب.

والخطوة الأولى التي يجب عليك اتخاذها عندما تنطلق في رحلة البحث عن عمل هي صياغة سيرة ذاتية ملفتة. إليك بضعة تلميحات عملية ستساعدك على وضع سيرة ذاتية رائعة.

بادئاً ذي بدء، عندما تعمد إلى صياغة سيرتك الذاتية، تأكد من سردك لكافة إنجازاتك الحالية في منصبك الراهن بدلاً من مسئولياتك. وضمن سيرتك الذاتية قسماً يتناول هواياتك وانظر الكم الذي سيتراكم لديك. متى قمت بتجربة شيء جديد؟ ما الذي أدرجته بهذه القائمة ويمنحك شعوراً بالإشباع الشديد؟ حاول أن تصف هواياتك بحسب ما تريد لها أن تبدو، لا وفقاً لما هي عليه بالفعل. كيف تبدو هذه الهوايات الآن؟ وما الذي يحول دون ممارستك لها؟ كثيراً ما يمنعنا النشاط اليومي المحموم من أن نكرس وقتاً لأنفسنا.

إن السيرة الذاتية تتمتع بالوضوح، والموضوعية، وتقدم صورة صادقة عنك للقارئ في تسلسل زمني للأحداث والخبرات التي تعلمتها. عندما تطلع على سيرتك الذاتية، هل تجدها تصورك في الحلة التي تود أن تظهر بها للآخرين؟ هل تبين فيها أنك تتمتع بعقلية فضولية وأنك دائم التعلم، أم أن ما تفعله هذا العام لا يختلف عما كنت تقوم به في العام الماضي؟

استخدم التمرين الخاص بتحديث سيرتك الذاتية كفرصة لتقييم موقفك من الحياة. إن السيرة الذاتية هي الأداة العملية التي تحتاج إليها للتقدم للعمل في مكان ما. وهي أيضاً مقياسك الخاص الذي يسجل أحداث حياتك.

٢ اختر مهارة ما

فكر في شيء طالما أردت القيام به، ولكنك لم تعتقد قط أنك أهل له. قد يكون ذلك رياضة أو نشاطاً ما مثل الجولف، أو اليوجا، أو السباحة، أو كرة القدم، أو العدو، أو تسلق الصخور، أو الإبحار، أو التزلج على الماء، أو تعلم لغة جديدة، أو كتابة قصص قصيرة، أو الرسم، أو تعلم الرقص، أو تصفح الويب، أو الأعمال اليدوية، أو قيادة السيارات، أو الدراجات، أياً كان. اختر المهارة التي تتمنى أن تتمتع بها لو أتيح لك الوقت، أو المعرفة، أو القدرة، أو المال، أو أي شيء آخر قد يمثل عائقاً بالنسبة لك، واشرع في

إتقانها. وجد وسيلة لتكريس الوقت والمال اللازمين، وأدخل على حياتك الإثارة التي تنطوي على القيام بما تحب.

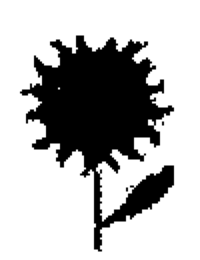
إن محصلة ذلك دفعة قوية للثقة بالذات، وارتفاع للروح المعنوية، وتصاعد مستويات الطاقة في حياتك، والسعادة في النهاية!

٣ كيف "تمارس" السعادة الفورية

- ❖ ابتسم حتى وإن لم تكن تشعر بما يدعو للابتسام. فمن الصعب أن يشعر المرء بالتعاسة إذا اتخذت عضلات وجهه شكل الابتسامة. جرب هذه الطريقة وشاهد النتائج بنفسك.
- ❖ قف منتصباً، وأبقِ رأسك عالياً، أو انظر لأعلى. نؤكد مرة ثانية أنه من الصعب على المرء أن يشعر بالتعاسة في هذا الوضع. فعقلك وجسمك مرتبطان؛ فإذا اتخذ جسمك وضعية السعادة، فسيتبعه عقلك لا محالة.
- ❖ تظاهر بالسعادة! تصرف كما لو كنت سعيداً أو كما لو كانت الظروف أفضل مما هي عليه. فعقلك لا يستطيع التفريق ما بين ما هو حقيقي وما تتخيله.
- ❖ كن حريصاً على الابتسام في وجوه الآخرين، حتى وإن لم تكن تعرفهم. وهذا قد يوقعك في المشاكل، ولذا، تحرَّ الاختيار بحكمة! فالابتسام وإلقاء التحية على مجموعة من المارة على جانب التل قد يكون أكثر أماناً من إلقاء التحية على الشخص الجالس إلى جوارك بالقطار، أو الأتوبيس حيث من الممكن تفسير التودد للآخرين بشكل خاطئ. وابتسم للتصرفات الغريبة التي يأتيها الأطفال وهم يلعبون. وابتسم للشخص الذي يعترض سبيلك على الطريق السريع. وابتسم في وجه الصراف في محطة البنزين. وابتسم في وجه شريك حياتك عندما تصل إلى البيت بعد يوم عصيب محبط بالعمل.

٤ اعتن بصحتك البدنية

تمنحك صحتك البدنية طاقة. ويصعب الإرهاق عليك التكيف والحفاظ على روح المرح والدعابة عندما تشتد وطأة الأيام. والعناية بصحتك تكفل لك الموارد اللازمة للحفاظ على



طاقتك الذهنية عالية.

إليك بعض المقترحات حول كيفية العناية بنفسك التي سيكون لها أثر إيجابي على حالتك المزاجية، ومن ثم سعادتك.

- استقر على أن الوقاية خير من العلاج، ولا تنتظر حتى يصيبك المرض كي تتعامل مع صحتك كأولوية في حياتك.
- تعلم أن تنصت إلى لغة جسدك لكي تعلم متى يحتاج إلى المزيد من النوم، أو متى يحتاج إلى المزيد من التمارين، أو متى يحتاج استشارة طبيب.
- تعلم طهو الأطعمة الصحية.
- تعرف على مكملات الطعام والمواد الملونة للطعام، واقرأ ملصقات الطعام لكي تتعرف على أية أملاح أو سكريات مضافة.
- تتبع أثر أطعمة ومشروبات بعينها على مستويات طاقتك وحالاتك المزاجية.
- التحق بدورات لتعلم وسائل ممتعة للحفاظ على لياقتك البدنية؛ سواء كان ذلك من خلال ممارسة الأيروبكس، أو السباحة، أو كمال الأجسام، أو الألعاب الجماعية، أو الجولف، أو رياضات المضرب، أو المشي، أو الجودو.
- خصص لنفسك فترات راحة منتظمة خلال يوم العمل الطويل.
- تأكد من الحصول على كل الإجازات المسموح لك بها في عملك.

٥ اعتن بصحتك الذهنية

- استكشف التشكيلة العريضة من أساليب ودورات تعليم الاسترخاء المتاحة لك. وتعلم كيف تعيد شحن طاقتك الذهنية.
- مارس أسلوب إيقاف النشاط المحموم في ذهنك من خلال التأمل أو ببساطة بواسطة الجلوس دون حراك لدقائق معدودة.
- لاحظ الأشياء الجميلة من حولك مثل تفاصيل زهرة، أو حركة طائر، أو تعبيرات وجه طفل صغير، أو ألوان الغروب، أو تفاصيل لوحة أو تمثال.

- خصص بعض الوقت لزيارة أماكن تتسم بالسكون أو الإلهام الروحاني؛ مثل الأماكن المقدسة على سبيل المثال، أو المناظر الطبيعية مثل الشلالات أو البحيرات.
- اقرأ كتباً وشاهد أفلاماً تعلي من أفكارك، وتلهمك الجديد، وتكون لك بمثابة غذاء الروح.

٦ ابحث عن الجانب المضحك في الأمور

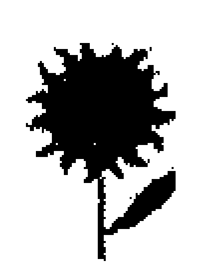
استقر على أنك ستعمل جاهداً على البحث عن الجانب المضحك في المواقف التي تحدث لك. وابدأ بالأشياء البسيطة، وعود نفسك على رؤية الجانب المسلي، والسخرية منه. واطرح على نفسك السؤال التالي: "ما الجانب المضحك في هذا الموقف؟" أو "متى سيصبح هذا الموقف مضحكاً؟" وسرعان ما سيمكنك السخرية من الأشياء أكثر من ذي قبل.

٧ ساعة السعادة

لقد ابتكرت المقاهي ما يعرف بـ "ساعة السعادة"، وهي عبارة عن وقت محدد، عادة ما يكون في بداية الأمسية، تقدم فيه المشروبات بنصف سعرها، أو يقدم فيها مشروبان بسعر مشروب واحد. ويهتم المترددون على المقاهي بزيارتها في هذا الوقت لكي يستمتعوا بساعة السعادة. احرص على ابتكار ساعة السعادة الخاصة بك عندما تركز طاقاتك على إسعاد ذاتك. فبدلاً من أن تشرب ضعف كمية المشروبات التي تتناولها، أتح لنفسك ضعف الوقت للقيام بما تريد حقاً.

٨ ساعة التعاسة

إذا كان هناك ما يؤرقك بشدة، فلمَ لا تكرس وقتاً تسمح فيه لنفسك حقاً بالشعور بالتعاسة؟ على سبيل المثال، أنفق ساعة لاستشعار الاستياء والمشاعر السلبية. إن الجانب الرائع في هذه التجربة هو أنه من الصعب أن تستمر المشاعر القوية لفترات طويلة من الوقت، سواء كانت هذه المشاعر إيجابية أو سلبية. وفي نهاية هذه الساعة (أو في نهاية المعدل الزمني الأنسب بالنسبة لك)، من الأرجح أن تشعر بأنك صرت مستعداً أكثر من أي



وقت للتخلي عن هذه المشاعر، وبدأت في التحسن.

٩ درب عقلك

عندما تسوء الأمور وتبدو الرؤية كئيبة أمامك، كرس وقتاً لنفسك للتفكير في عدد من المواقف التي مثلت لك تجارب سعيدة. ولا يتحتم أن تكون هذه المواقف شديدة الأثر، ولكنها يجب أن تكون ذات مغزى. على سبيل المثال، تذكر مولد طفلك، أو الوقت الذي وقعت عيناك فيه على مشهد مذهل، أو عندما أدركت الحب الحقيقي. سرعان ما سيصبح عقلك درباً على البحث عن المشاعر الإيجابية وإعادة التقاطها بدلاً من المشاعر السلبية.

١٠ انظر إلى الجانب المشرق

عندما تصادف مواقف عادية أو مزعجة، اطرح على نفسك الأسئلة التالية: "كيف يمكنني النظر إلى هذا الموقف بشكل مختلف؟ وما الجانب الحسن فيه؟ وما الذي سيجعلني أشعر بأنني أفضل حالاً في هذا الموقف؟". قم بعمل قائمة، ثم تعامل مع الموقف من نقطة بدء أكثر إيجابية. إن هذا أحد الأساليب الأساسية لاستشعار السعادة الحقيقية في كل يوم من حياتك.

١١ واكب متغيرات الحياة

واصل اختبار وصقل مهاراتك بواسطة مواكبة متغيرات الحياة من حولك. فهذا لن يزيد فقط من جودة حياتك، ولكن سيشعرك أيضاً بمزيد من الرضا لمواجهتك تحديات جديدة بنجاح. وقد تتضمن سبل مواكبة متغيرات الحياة، مواكبة أحدث التقنيات. على سبيل المثال، تعلم برامج ومهارات الكمبيوتر الجديدة، وتثبيت تقنية الواي فاي، وشراء جهاز iPod بدلاً من جهاز Walkman، وإرسال رسائل البريد الإلكتروني، وكذلك كتابة الملاحظات، وشراء كاميرا رقمية، وتحميل صورك على الكمبيوتر.

واحرص على مواكبة أحدث الأخبار، وأحدث تطورات عالم الفن، وأحدث مستجدات مجال عملك، فيمكنك الاطلاع على مجلات تجارية بدلاً من التخلص منها في

سلة المهملات أو حفظها دون مطالعتها. وطالع مجموعة مختلفة من الصحف والمجلات الإخبارية؛ واستمع إلى محطات إخبارية متنوعة على التليفزيون والراديو. ولا تلتزم بالمحطات القديمة. واقرأ لمختلف المؤلفين، واحرص على التنويع بين الكتب، وجرب الذهاب إلى الأوبرا، والمسرح أو السينما. وحاول أن تمارس أشكالاً مختلفة من أحجية الكلمات المتقاطعة، وعلم نفسك كيف تصبح بارعاً في لعبة السودوكو.

إن هذه التجارب كلها لن تمنحك المزيد من المعرفة والمهارات فحسب التي ستعود عليك بشعور بالإشباع، بل ستساعدك أيضاً على تطوير وتنمية مهارة اكتساب عادات جديدة أفضل.

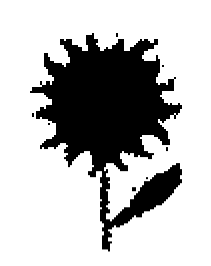
١٢ طور علاقاتك

- ❖ انتقل بعلاقاتك إلى مستوى مختلف بواسطة القيام بالأمور بشكل مختلف. فيمكنك على سبيل المثال أن تعبر عما تريد وتحتاج إليه من الآخر لكي تنعم بمزيد من السعادة من علاقتك به. ويمكنك أيضاً أن تسأل الآخر عن احتياجاته منك لكي تسير العلاقة على أفضل ما يكون.

- ❖ طور مهارات تأكيد الذات. وتعلم أن تطلب ما تريد وما تحتاج إليه دون أن تعول على التخاطر! وصرح بما لا تقبل به في العلاقة بأدب وتهذيب ولكن بحزم للطرف الآخر.

- ❖ قم بتطوير مهارات الإصغاء الخاصة بك. فالإصغاء المتعاطف هو أحياناً كل ما يحتاج إليه صديق مقرب لك، أو شريك حياتك لحل مشاكلهم. والإسراع لحل المشاكل أحياناً ما يلحق ضرراً أكثر مما يفيد.

- ❖ سل من حولك أن يصرحوا لك برأيهم في سلوكك. واحرص على أن تؤهل نفسك قبل أن تفعل ذلك لسماع النقد قبل المديح. ومن المهم في هذه الخطوة أن تحسن الاختيار لكي تحصل على نقد صادق ولكنه لا يجرح مشاعرك في نفس الوقت.



١٣ ارتقِ براحتك

ضع قائمة بالعادات التي تؤثر بالسلب على صحتك وراحتك. وحدد العادتين أو الثلاثة الأولى. والآن استقر على ما أنت في حاجة إلى الإلمام به لكي تتخلص من هذه العادات غير الصحية. وأخيراً، خذ بزمام المبادرة لكي تكتسب هذه المعرفة أو المهارة الجديدة بواسطة اتخاذك أول إجراء على الطريق الصحيح اليوم.

١٤ وقت للضحك

إذا كان من الصعب عليك أن تتخلص من مزاجك الكئيب، فابحث عن كتاب ساخر، أو فيلم كوميدي، أو عرض ثانٍ لبرنامج كوميدي قديم، وانغمس فيه حتى النخاع. فمزاجك الكئيب لن يصمد طويلاً أمام هذا الحشد من الفكاهة!

١٥ المرونة العاطفية

تعلم مهارة الارتداد. فعندما تجد أن الظروف ليست في صالحك، تذكر السؤال المهم التالي: "من الذي يمكنني الاستعانة به؟".

دفتر العمل

الدرجة ٣ في دفتر العمل: المهارات والإمكانات

دليل إرشادي لاستخدام دفتر العمل

عندما تفحص هذا الدفتر، ستجد أن بعض الأسئلة أسهل من البعض الآخر. وأحياناً ما ستلمع الإجابات في ذهنك على الفور، وأحياناً أخرى قد يتحتم عليك أن تتمهل لكي تتفكر في مغزى السؤال بالنسبة لك.

قد تجد أنه من المفيد أن تتحقق من قائمة بالجوانب التي من الممكن أن تؤثر على سعادتك. وعند الإجابة عن هذه الأسئلة، فإن بعض الأشياء التي من الممكن أن تفكر فيها هي أثر مهاراتك وإمكاناتك (أو أثر افتقارك إلى المهارات والإمكانات) على ما يلي:

- ❖ علاقاتك
- ❖ أموالك
- ❖ عملك
- ❖ صحتك

تتناول هذه الأسئلة مواهبك ونموك الشخصي وأثرهما على سعادتك.

أ ما الأشياء الثلاثة التي تبرع فيها أكثر من غيرها وتجعلك تشعر بالسعادة والزهو؟

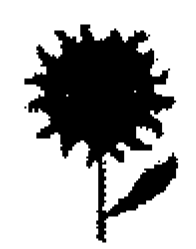
١ ....

....

....

٢ ....

....



....

٣ ....

....

....

ب ما المهارات الثلاث التي تتمنى لو كنت تتمتع بها والتي توقن في قرارة نفسك أنها كانت لتسعدك؟

١ ....

....

....

٢ ....

....

....

٣ ....

....

....

جـ ما المواهب التي تتمتع بها، ولكنك لا تستغلها، والتي إن استفدت منها فستجعلك أسعد بكثير؟

١ ....

....

....

٢ ....

....

....

٣ ....

....

....

د ما المواهب الدفينة التي إن قمت باستغلالها فمن شأنها أن تشعرك بالمزيد من الرضا والسعادة؟

١ ....

....

....

٢ ....

....

....

٣ ....

....

....

هـ ما الشيء الوحيد الذي من الممكن أن تطلبه من الآخرين لكي يساعدك على تنمية مواهبك؟

....

....

....

فكر بتأنٍ بشأن ما كتبته أعلاه. واستقر الآن على الإجراءات التي ستتخذها لتطوير المهارات والإمكانات التي من الأرجح أن تضيف إلى سعادتك. واحرص على تدوين هذه الإجراءات.

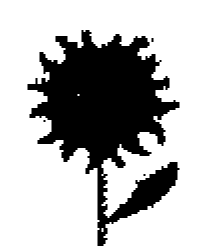
الإجراءات:

....

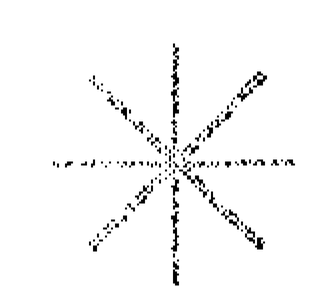
....

....

تحدي السعادة للدرجة ٢ على سلم السعادة: المهارات والإمكانات



شعار السعادة



سيتغير مستوى سعادتك إذا قمت بالأمور بشكل مختلف، وإذا زدت من عدد العادات الجالبة للسعادة. وتذكر أن الأمر يستغرق فقط ٢١ يوماً لإحداث تغيير دائم.

لزيادة جرعة السعادة في حياتك، واجه تحدي السعادة.

اختر أحد الإجراءات التي قمت بتحديدها في دفتر العمل. وبصفة يومية خلال الـ ٢١ يوماً توقف عن التفكير فحسب في إحداث هذا التغيير، وأقدم على إحداثه فعلياً.

العادة الجديدة المزمع ترسيخها

....

....

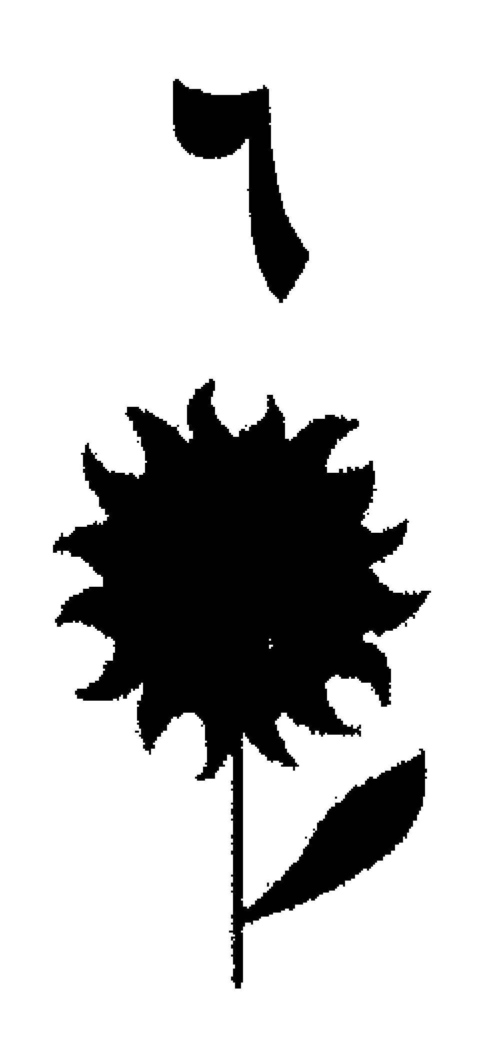
....

تتبع التقدم الذي تحرزه، وضع علامة في المربع يومياً خلال فترة الـ ٢١ يوماً كلما مارست هذه العادة.

جدول التقدم						
اليوم ١	اليوم ٢	اليوم ٣	اليوم ٤	اليوم ٥	اليوم ٦	اليوم ٧
اليوم ٨	اليوم ٩	اليوم ١٠	اليوم ١١	اليوم ١٢	اليوم ١٣	اليوم ١٤
اليوم ١٥	اليوم ١٦	اليوم ١٧	اليوم ١٨	اليوم ١٩	اليوم ٢٠	اليوم ٢١

يوم البدء ....

٦

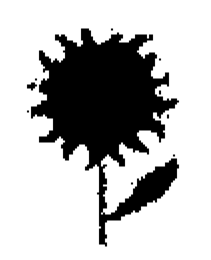


القيم والمعتقدات

الدرجة الرابعة على سلم السعادة

لقد وصلت الآن إلى مرحلة حرجة ستفحص فيها الجوانب المهمة حقاً في حياتك. يمكنك الآن أن تسأل نفسك عما يهمك في حياتك فعلاً، وما إذا كنت تحيا بما يتفق مع أولوياتك أم لا.

تذكر أنه لإدخال تعديلات دائمة على سعادتك بواسطة التأكد من أنك تحيا حياتك بما يتفق مع الجوانب المهمة فيها، قد يستدعي الأمر منك العمل على تطوير درجة واحدة أعلى سلم السعادة. وهذا يعني أنه لكي تدرك القيم الحقيقية في حياتك، وتستقي منها شغفاً وطاقةً، يجب عليك أن تدرك هويتك، وتكون لديك القدرة على تقبل ذاتك.



الدرجة ٦ : الهدف
إن الهدف هو الذي يضفي مغزى على حياتك. وهو السبب وراء وجودك.

الدرجة ٥ : الهوية
جوهر الهوية هو إدراك جذورك، وتقبلك لذاتك على ما هي عليه.

الدرجة ٤ : القيم والمعتقدات
القيم والمعتقدات هي البرمجة، والقوة، والحافز، والطاقة وراء أفعالك.

الدرجة ٣ : المهارات والإمكانات
المهارات والإمكانات هي المواهب التي تملكها، أو من الممكن أن تملكها لو أتيحت لك الفرصة.

الدرجة ٢ : السلوك
يتضمن السلوك ما تقوم به من أفعال، والطريقة التي تقوم بها بهذه الأفعال، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الأفعال، والطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك. والسلوك أيضاً يمس طريقة تفكيرك، وما تقوله، وطريقة قولك له.

الدرجة ١ : البيئة المحيطة
البيئة المحيطة بك هي كل ما تقع عليه عيناك، وتسمعه أذناك، وتستشعره عندما تنظر حولك. إنها البيئة الخاصة بك وما يترتب على وجودها حولك.

القيم والمعتقدات

إن القيم والمعتقدات هي البرمجة، والقوة، والحافز وراء كل ما نقوم به في حياتنا اليومية أياً كان. فهي جميعها تضخ الطاقة والحافز والدافع وراء أفعالنا. والقيم هي الأشياء المهمة بالنسبة لنا. وقد تتضمن هذه الأشياء الانسجام، والأمان، والصحة، والحرية، والصدق، والثقة، والعائلة، والكرم، والصراحة، والطهارة، والترتيب، والنظام، والتنوع، والتلقائية، والخيارات؛ فالقائمة لا نهائية، كما أنها شخصية أيضاً. أما المعتقدات فهي الحقائق التي نؤمن بها. ومن الممكن أن تمثل المعتقدات الخطوط الإرشادية بالنسبة لنا، أو قواعدنا، أو تبريراتنا لما نأتيه من أفعال. وعيش المرء حياة تتسق مع قيمه يعد عنصراً شديد الأهمية في منظومة السعادة.

ألقِ نظرة حولك. كيف يمكنك أن تشعر بالسعادة حيال الدرب الذي تتبعه...

- ❖ إذا لم تستطع أن تعثر على الطاقة والحافز لكي تمضي قدماً في حياتك
- ❖ إذا كنت تعيساً بشأن نمط حياتك، وربما أنك تسمح لنفسك بالقيام بأمور لا تستريح لها
- ❖ إذا كنت تعيش حياة لا يتسق نمطها مع الجوانب المهمة بالنسبة لك
- ❖ إذا كنت تفعل شيئاً تشعر بأنه يجانب الصواب بشكل أو بآخر
- ❖ إذا كانت قيم شخص آخر تشوش على قيمك، وبذا يكون نمط حياتك من اختيار شخص آخر غيرك؟

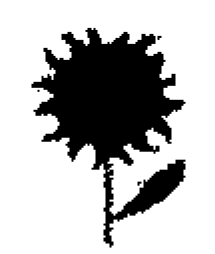
كن صريحاً مع نفسك

ما الجوانب المهمة في حياتك؟ ما الشيء الذي يحوز أهمية حقيقية في حياتك؟ هل كرست الوقت اللازم للتفكير في إجابة هذا السؤال من قبل، ولكي تحدد بالضبط هذه الجوانب، ثم تتأكد من أنك تكرس لها الوقت الكافي؟ إن ضغوط الحياة اليومية كثيراً ما تستنفد الوقت الثمين الذي يمكننا أن نكرسه لما يهمنا حقاً. فالمعتقدات الإيجابية حيال أنفسنا والآخرين هي أفضل نقطة انطلاق في طريق السعادة.

وبصفتك شخصاً سعيداً، ستكون صريحاً مع نفسك. وستكون صادقاً حيال ما تؤمن به، وما تقيم له وزناً في الحياة، ولن تسمح لنفسك بأن تقع تحت سيطرة الآخرين أو الظروف الخارجية.

إذا كانت معتقداتك وقيمك لا تجدي بالنسبة لك، فاعلم أنك في حاجة إذن لإدخال تعديلات بالمستوى الأعلى؛ ألا وهو الهوية. وبينما تطالع هذا الفصل، فكر في أثر المعتقدات الإيجابية والسلبية على حياتك بأسرها؛ والمهارات والإمكانات التي تعتقد أن لديك القدرة على اكتسابها، والسلوكيات التي تتبناها.

قد لا تكون القيم والمعتقدات من الأشياء التي نفكر فيها عن وعي منا في حياتنا اليومية. ومع ذلك، فإن آثارها عميقة على مستوى السعادة في حياتنا. فكر في قيمك ومعتقداتك كما لو كانت محرك سيارة أو البرامج التي يعمل من خلالها جهاز الكمبيوتر الخاص بك. فعندما تقود سيارتك أو تعمل على جهاز الكمبيوتر الخاص بك، فإنك



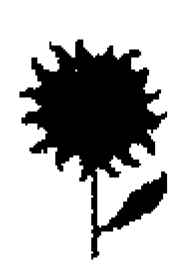
تدرك أن قوة ما نابعة من مصدر ما لا يمكنك رؤيته هي المحرك الأساسي. إنك لا تفكر في هذه المسألة عن وعي منك بذلك، بيد أنك تدرك أن لها دوراً أساسياً في عمل السيارة أو الكمبيوتر. ويحدد حجم ونوع محرك السيارة أداءها؛ أقصى سرعة تستطيع الوصول إليها، وعدد الأميال التي تقطعها في الجالون الواحد، وسرعتها في المنحنيات، ودرجة الأمان التي تتمتع بها في الحوادث، وحتى نظرة السائقين والمارة والأصدقاء إلى سائق السيارة. والأمر سيان بالنسبة للكمبيوتر؛ فأنت محدد فيما يمكنك القيام به بما يسمح به البرنامج. فلن يمكنك نقل الموسيقى إلى جهاز iPod الخاص بك إذا لم يكن لديك البرنامج المناسب لذلك على الكمبيوتر، ولم يعمل جهاز iPod بأفضل قدراته.

البرمجة والقوة

ولذلك فإن القيم والمعتقدات هي البرمجة والقوة، والحافز وراء كل ما نقوم به في حياتنا اليومية. فهي تكفل الدافع لما نقدم عليه وما نحجم عنه من أفعال في حياتنا. فإذا كنت تعتقد أن ممارسة التمارين الرياضية يعد جزءاً حيوياً في منظومة الحياة الصحية، فستحرص على العدو الوئيد، أو ممارسة كرة القدم، أو التمشية، أو الانضمام إلى دورات اليوجا، أو السباحة، أو الانضمام إلى صالة الألعاب الرياضية. وستشعر بالسعادة لأنه من المهم بالنسبة لك أن تجعل التمارين جزءاً من روتينك. وإذا فوت عليك فرصة ممارسة التمارين لانشغالك، أو لأنك في إجازة، فستشعر بالتعاسة وتأنيب الضمير لأنك لا تفعل شيئاً ذا أهمية حقيقية بالنسبة لك.

وستجد أن البعض غير متحمسين للقيام بأي شيء يتطلب بذل جهد إضافي، ولن يجشموا أنفسهم عناء المحاولة؛ فالتمارين الرياضية متدنية في قائمة قيمهم، ولا محل لها على خريطة السعادة الخاصة بهم.

من أكثر القيم شيوعاً الإنجاز والتحدي. فإذا سألت أحدهم عما يحفزه، أو عن السبب وراء رغبته في تغيير مسار عمله، فستكتشف أن الإجابة الأكثر تكراراً هي: "إنني أبحث عن تحدٍ جديد" أو "إنني أشعر بأنني حققت كل ما كنت أصبو إليه في موقعي الحالي، ولذا فإنني أبحث عن منصب جديد يسمح لي بتقديم مساهمة أكبر". إن التحدي حافز عظيم أيضاً خارج نطاق العمل. فكر فحسب في عدد المشاركين في ماراثون لندن، أو هؤلاء الذين يشعرون بالحافز للقيام بأعمال جنونية لتحقيق رقم قياسي



بموسوعة جينيس للأرقام القياسية. إنهم مبرمجون بفعل قيمهم.

وكلما كانت القيمة قوية، عظم الحافز.

شجرة الفاكهة

إن القيم هي الأفرع التي تتعلق بها المعتقدات بالضبط كما تتعلق الفاكهة بأفرع الشجرة. فكل فرع قيمة، وكل ثمرة فاكهة على هذا الفرع معتقد. فإذا كنت تقيم وزناً للأمان على سبيل المثال، فمن الأرجح أن تظن أنه من المهم بالنسبة لك أن:

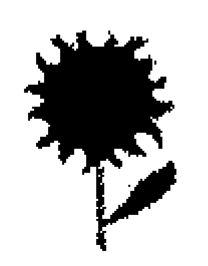
- ❖ تشتري سيارة تشتمل على عوامل أمان رائعة
- ❖ تتأكد من أن منزلك آمن ومحمي الحماية الكافية
- ❖ تتبع التعليمات الصحية، وإرشادات الأمان
- ❖ تقود سيارتك بحرص

وإذا كنت تقيم وزناً للتطور الشخصي، فمن الأرجح أن ترى أنه من المهم أن تشتري كتباً لتوسعة مداركك ومعارفك في المجالات التي تستهويك، وأن تبحث عن فرص لزيادة معينك المعرفي أو خبراتك التعليمية.

صدق أو لا تصدق

إن المعتقدات هي ما نراه صحيحاً. فهي الدافع وراء سلوكنا. فإذا كنت تتحلى بمعتقدات دينية راسخة، فمن الأرجح أن تتردد على دار العبادة بشكل منتظم، وتوقن بأثر الصلاة. وإذا كنت لا تؤمن بالقدر، أو لم يكن لديك إيمان من أي نوع، فإن هذه الممارسات لن تشكل جزءاً من حياتك.

ولأنك تعتقد أن المفاهيم والأفكار التي يشتمل عليها هذا الكتاب ستجدي على الأرجح، فمن الأرجح أيضاً أن تقوم بتجربتها. ومن الأرجح أن تأتي ثمارها، ومن الأرجح أن تصبح أنت أكثر سعادة. وإذا كنت تعتقد لأي سبب أياً كان أن السعادة ليست مقدرة لك، فمن المستبعد أن تعثر عليها.



أليس من الرائع أن ندرك أنه في مقدورنا جميعاً أن نختار معتقداتنا، وأنه في مقدورنا أن نختار ما لا نؤمن به؟ فيمكننا أن نستأصل المعتقدات العتيقة، أو تلك التي لا تجدي معنا نفعاً. وبالطبع قد يتطلب الأمر وقتاً أطول بالنسبة لاستبعاد المعتقدات السلبية الراسخة، ولكن أن يدرك المرء أن الأمر ممكن، وأن ينفتح على ما يمكن أن يجدي يعد في حد ذاته نقطة انطلاق رائعة. تذكر أن الأمر يستغرق فقط ٢١ يوماً لتغيير عادة ما. من يدري إلى أين يمكن أن يقودك ذلك التغيير!

هل أنت من أنصار فلسفة الفينج شوي

إذا كنت تقيم وزناً للنظافة والنظام، فمن الأرجح أن تتأكد من نظافة منزلك، وأنك تعيش في بيت مرتب، أو مكتب منظم. أما إذا كنت تجلس في وسط الفوضى، وتحيط بك الأوراق والأشياء من كل جانب بشكل عشوائي، فمن الممكن أن تمثل هذه الفوضى مصدراً للتوتر، وتحول دون استشعارك أي نوع من السعادة. فالفوضى ستعترض طريق ما تريد أن تقوم به أياً كان. ومع ذلك، نجد أن البعض لا يقيمون وزناً للنظافة والنظام. وهؤلاء يقتاتون على الفوضى، ويحبون أن تحيط بهم كل أشيائهم، ولا يعبئون بأكوام الأشياء المكدسة على الكراسي، أو في سلات جمع الملابس المتسخة التي تمتلئ حتى التخمة. وهؤلاء تعتبر فلسفة الفينج شوي (فلسفة صينية تقول بتحقيق الانسجام بين الإنسان ومحيطه بواسطة استغلال طاقة الأشكال الهندسية المحيطة به) غريبة عليهم، ولن يدركوا قط المغزى منها. فالفوضى مصدر للإلهام والطاقة بالنسبة لهم.

المظهر الحسن

إن المظهر الحسن بالنسبة للبعض أمر شديد الأهمية وذو قيمة عظيمة. والعناية بأنفسهم تعتبر ضمن أولوياتهم العليا، ويصابون بالإحباط إذا شعروا ولو للحظة أنهم يهملون في أنفسهم. إذا كنت تنتمي إلى هذا الصنف من الناس، فقد يعني هذا أنك حريص على ممارسة التمارين الرياضية، أو أنك تنفق الكثير من المال على الملابس، ومستحضرات التجميل، وقصات الشعر، وجلسات التجميل. إن الحفاظ على مظهر أنيق شبابي قد يساهم في شعورك الكلي بالسعادة.

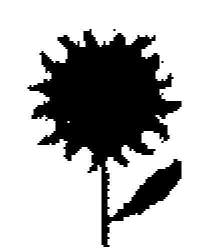
المعتقدات المالية

كثيراً ما ينظر إلى المال على أنه بوابة السعادة. وما من شك أنه من الممكن أن يجعل الحياة أكثر راحة. فالمال يمدنا بالكثير من المتع السطحية التي نربط بينها وبين السعادة. وفي هذا السعي الحثيث وراء السعادة من هذا الطريق، تنتظر التعاسة كثيرين في نهاية هذا الدرب.

إن الإفراط في الإنفاق وتراكم فواتير البطاقات الائتمانية صار ظاهرة شائعة. ولقد زادت ديون البطاقات الائتمانية في المملكة المتحدة بنسبة ١٦٪ وصار الإفلاس ظاهرة عامة. وتفيد الأبحاث الحديثة بأن كثيراً من الناس الذين يجاهدون لتأدية الديون المتراكمة عليهم تقل أعمارهم عن الثلاثين، وتصل ديون الواحد منهم إلى ٦٠٠٠٠ جنيه إسترليني. فالطلاب يستدينون ويسحبون على المكشوف لكي يتمكنوا من الالتحاق بالجامعة والحصول على درجة علمية، فيعتادون على الاستدانة.

لم يمثل المال مشكلة!

يبلغ توني من العمر ٢٤ عاماً، ويرى أن السعادة تنبع من السعي وراء المتع الشخصية، وأن العالم مدين له بحياة رغدة. وهو يدري ما يريد، ويبغي الحصول على مراده في التو واللحظة. ووالداه أغنياء، ومن ثم فهو معتاد على الاستمتاع بماديات الحياة. ولذا، فإنه يخرج شهرياً وينفق ما يريد من المال على الأماكن الترفيهية، والملابس، والرحلات. وفي كل شهر ينفق ما يربو على ضعف راتبه، ولذا، فهو يزيد من حدود سحبه على المكشوف، وعدد البطاقات الائتمانية التي يحملها. ولقد أتت هذه السياسة ثمارها لفترة، ولكن جاءت فترة بدأ فيها الدائنون يطالبون بأموالهم. ووصل به الأمر أن صار يخشى وصول البريد في الصباح الباكر، وأصبح متوتراً ومكتئباً. وما كان من توني إلا أن زاد في إنفاقه على سبيل الترويح عن نفسه حتى نفدت كل حدوده الائتمانية. وأخيراً، لجأ إلى والديه الأثرياء طلباً للمساعدة. وذهلا لكم الديون التي تراكمت عليه، ووافقا على مضض على سداد الديون شريطة أن يتعلم توني هذا الدرس، ويصلح من حاله. ووافق توني على هذا الشرط. وبعد هذه الواقعة بعام واحد، وقع توني في



نفس المشكلة مرة أخرى. لمَ لم يتغير سلوكه؟ ببساطة لأن اعتقاده بأنه "ينبغي أن ينعم" بكل متع الحياة بشكل أو بآخر لم يتغير قط. ولم يقدر توني الهدية التى أهداها له والداه. فقد ظن أن متع الحياة ستأتيه على طبق من فضة، وأنها ملك يمينه.

إن السعي وراء متع الحياة الذي لا ينبني على معتقدات حقيقية، ولا يأخذ بعين الاعتبار التبعات المترتبة قد يبدو أسلوباً سعيداً للعيش. ولكن هذه وصفة أكيدة للإحباطات المتواترة والتعاسة المتكررة على المدى الطويل. فالسعي وراء متع الحياة ليس الطريق للسعادة. فلا تخلط ما بين المتع قصيرة الأجل التي تنبع من مصادر سطحية والسعادة الحقيقية.

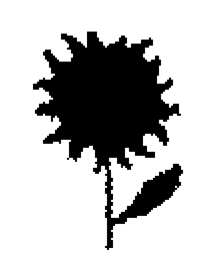
لقد جاء على لسان شخصية السيد مكابر في رواية ديفيد كوبرفيلد للكاتب الإنجليزي تشارلز ديكنز بعض النصائح التي تقطر حكمة:

إذا كان إنفاقك يقل ولو بدرجة يسيرة عن دخلك السنوي، فالمحصلة هي السعادة. أما إذا كان إنفاقك يزيد ولو بقدر يسير عن دخلك السنوي، فالنتيجة هي التعاسة لا محالة.

معتقدات حول العلاقات

ما معتقداتك الخاصة بشخصيتك؟

يتعجب البعض من أنهم دائماً يجذبون إليهم الأشخاص غير المناسبين، وينتهي بهم الحال في علاقات غير متكافئة، وتعسة، وغير مرضية، ومآلها الفشل، أو حتى الإيذاء الجسدي. وحتى هذه النتيجة من الممكن تتبعها من بدايتها والربط بينها وبين نوع المعتقدات التي يؤمن بها الناس. فقد تكون هذه المعتقدات حول طبيعة شريك الحياة الذي يستحقونه، أو طبيعة شخصياتهم، أو قد يعتقدون ببساطة أنهم غير محظوظين في الحب بناء على تجربة سابقة أو أكثر. إذا كنت تعتقد أنك غير بارع في العلاقات، فإن هذا المعتقد سيؤثر على طبيعة الشخص الذي ستنجذب إليه، وطبيعة الشخص الذي يراك جذاباً. ومن الأرجح أيضاً أن تستبعد الأمور التي تسير على خير ما يرام، وينصب تركيزك على الأمور التي تفسد في العلاقة. ويكاد الأمر يبدو كما لو كنت على استعداد



مسبق للفشل. ومحصلة ذلك علاقة أخرى غير مرضية ستعزز معتقداتك حول قصور قدرتك على الحفاظ على العلاقات. وتولد في ذهنك النبوءة ذاتية التحقق.

ومن ناحية أخرى، إذا آمنت بأنك لا تستحق سوى الأفضل وآمنت بقدرتك على الوصول إليه، فستصل إلى مرادك وتتحقق نبوءة معتقداتك.

المعتقدات والحالة الصحية

إذا اعتقدت أنك مريض، فسيصيبك المرض لا محالة. فنحن ندرك هذه الحقيقة بشكل أو بآخر. فالناس الذين يتمتعون بصحة جيدة في العمل، يصابون فجأة بنزلات البرد، أو السعال عندما يأخذون إجازة. والمدرسون الذين يعتقدون أنه ليس من المقبول أن يصابون بالمرض أثناء الدوام الدراسي، يؤجلون مرضهم حتى فترة الإجازة. ويبدو الأمر كما لو كان المرض مختزناً بانتظار أن تسترخي ليطفو على السطح. إنك تعتقد أنك لا يجب وأن تمرض عندما تضطلع بأعمالك، ولكنك لم تقرر بعد أنك لا يجب وأن تصاب بالمرض عندما تأخذ إجازة.

صيدلية المخ

لكل منا صيدليته الخاصة بمخه. فما نؤمن به، ونفكر فيه يطلق ردود أفعال مادية. وهذا بدوره يسمح للمخ بأن يمدنا بقطرات من المواد الكيميائية الطبيعية. وتساعد الأفكار والمعتقدات الإيجابية المخ على إفراز إندورفينات رائعة بداخل الجسم. وهذه الإندورفينات تخلق إحساساً بالسعادة، وتعزز جهاز مناعتنا، وتجعلنا أقل عرضة للإصابة بالأمراض. ومن ناحية أخرى، إذا كانت معتقداتنا عقيمة أو سلبية، يرسل المخ مواد كيميائية مختلفة إلى الجسم. والنتيجة؟ ضعف في جهازنا المناعي، وتعرضنا إلى المزيد من الجراثيم، والفيروسات، وغيرها من مسببات الأمراض. أي الحالين تفضل إذن؟

معتقداتنا بشأن الآخرين

إن معتقداتنا بشأن الآخرين ذات أهمية شديدة أيضاً بالنسبة لسعادتنا. فعندما سئل

ألبرت أينشتاين: "ما أهم سؤال يستطيع الإنسان أن يجيب عنه؟"، قال: "هل العالم مكان صديق للإنسان أم لا؟".

فإذا اعتقدنا أن العالم ليس بالمكان الصديق لنا، فسنجد أن أقوال وأفعال الآخرين من الأرجح أن تترجم بشكل سلبي. وهذا هو السبيل إلى تجربة حزينة. والعكس صحيح، فإذا اعتقدنا أن السواد الأعظم من الناس في العالم أشخاص ودودون، مهذبون، فمن الأرجح أن نرى أفضل ما في الناس والأحداث التي تلم بنا. وهذا ليس بالأمر السانج الذي يسهل تصديقه كما يبدو. فحقيقة أنك تتعرض للإحباط بين الحين والآخر تسمح لك بأن تؤمن وتثق بالآخرين أكثر من ذي قبل. فمن الأرجح أن نعثر على المزيد من الصداقات، والإشباع، والسعادة إذا كانت هذه نقطة انطلاقنا العقلية.

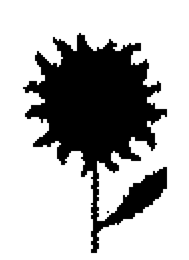
لا تعتمد السعادة على الأحداث الخارجية، ولكنها تعول على الطريقة التي تنظر بها إلى هذه الأحداث.

السعادة - حالة الذروة

يركز الرياضيون قبل السباق مباشرة على الدخول في حالة الذروة، وهي حالة إيجابية تشبه الغيبوبة حيث يركزون على الهدف الذي أمامهم فقط، الأمر الذي يتيح لهم أفضل فرصة للفوز. فهم يستبعدون أي شيء آخر من أذهانهم سوى السباق، والحالة التي يصلون إليها، ورغبتهم في الفوز. ويركز لاعبو كرة القدم قبل بدء المباراة على الوصول إلى حالة الذروة بحيث يلعبون بأفضل أداء ممكن، ويفوزون بالمباراة.

والآن، وفي سباق الحياة المحموم، يمكننا أن نحذو حذوهم. فالوصول إلى حالة الذروة في حد ذاته يعد حالة سعادة. فعندما نصل إلى حالة الذروة هذه، يستحيل أن تنتابنا مشاعر سلبية، أو حزينة. وذلك لأننا نركز على اللحظة الراهنة. فلا وجود للماضي، ولا للمستقبل. فكر فقط في تلك الأوقات في حياتك التي حظيت فيها بوقت رائع. فالأرجح أنك لم تحدث نفسك آنذاك قائلاً: "إنني سعيد!"، بل كنت تنعم فحسب باللحظة الحاضرة، أو ما يعرف أحياناً باسم "معايشة الحاضر". ومشاعر معايشة الحاضر من الممكن أن تتراوح ما بين مشاعر النشوة والإثارة، وحتى المشاعر الدافئة النابعة من الصلاح.

وإن شئت، يمكنك أن تستقر على ما يجب أن تركز عليه بنفس الطريقة التي يركز بها الرياضيون قبل السباق، وتحقق أفضل النتائج.



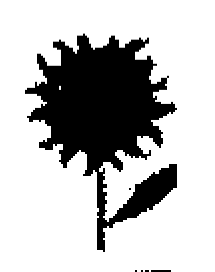
إن طاقتنا تتوجه إلى حيث يتوجه تركيزنا.

فعندما تتذكر الماضي أو تفكر في المستقبل، اعلم أنك لست في حالة الذروة. وليس في إمكانك الوصول إلى حالة الذروة طوال الوقت، ولكن يمكنك بالمثل أن تستقر على إهدار وقت أقل على التفكير في الماضي أو المستقبل. إنها مسألة توازن. فالأثر الواقع على سعادتك يعتمد على ما إذا كانت ركيزتك إيجابية أم سلبية. ألقِ نظرة على الجدول الموضح أدناه.

	الماضي	**الحاضر**	**المستقبل**
إذا كانت ركيزتك إيجابية	...فإنك تنظر إلى الماضي على أنه أداة مرجعية تعليمية. فأنت تدرك أن الماضي لا يوازي المستقبل. ولذا فإنك تركز على الذكريات الجميلة.	...فإنك تعيش اللحظة الراهنة/حالة الذروة. وينصب تركيزك على الحاضر، ولكنك في الوقت نفسه منتبه لما يجري حولك من أحداث. إنك متقبل ومرن. ومستقبلاتك في حالة استنفار.	...فإن أهدافك واضحة بالنسبة لك. وهذه الأحداث تحفزك وتدفعك للأمام، وتعطي مغزى للحاضر. وتستشرف المستقبل بارتقاب وتوق.
إذا كانت ركيزتك سلبية	...فإنك تنفق وقتاً طويلاً على التفكير في الماضي، وينصب تركيزك على معايشة الأوقات والأحداث العصيبة مرة أخرى.	...فإن مصاعب الحاضر تحبط من عزيمتك. ولا يمكنك أن تفرق ما بين الصالح والطالح. وتشعر بالإرهاق. وإذا تفاقمت هذه الحالة، فمن الممكن أن تؤدي إلى أمراض عقلية، أو حتى الانتحار.	...فإنك إما منشغل بشدة بالمستقبل لدرجة أنك فقدت الصلة بالعالم الواقعي، وإما ربما أن القلق سمرك في مكانك، فلا يمكنك أن تمضي قدماً في حياتك أو تستغل الفرص التي تنتظرك.

وكما قال الشاعر روبرت بيرنز

ولكنني، يا حسرتاه! أرتد ببصري إلى الماضي
متأملاً في آمال تبعث على الكآبة
وأمده نحو المستقبل، برغم أنني لا أراه،
فلا أكف عن التخمين والخوف!



إن معتقداتنا تعمل عمل المرشحات. فنحن نستبعد المعلومات التي لا تتسق مع هذه المعتقدات.

المواطنون الصالحون

هل تساءلت يوماً عن السر وراء قيام عدد كبير من الناس بأعمال تطوعية أو خيرية؟ ما الذي يدفعهم إلى القيام بهذه الأعمال؟ وما الذي يحفزهم إلى القيام بمثل هذه الأعمال الغيرية؟

إن السبب يختلف من شخص لآخر. لنلق نظرة على حالة لوسي على سبيل المثال. فهي أم لطفلين، ومع ذلك فهي لا تقوم بأعمال مدفوعة الأجر. ومع ذلك، نجدها تكرس ساعات من وقتها لتنظيم وإدارة أحداث رفيعة المستوى للأعمال الخيرية لصالح الأطفال طوال العام. وتقوم لوسي بجمع المال دون أن تكل أو تمل، ويزداد التزامها بجمع المال قوة حتى يصل إلى مستويات عظيمة. فما من شيء يردعها. والتنظيم والإدارة اللتان لا تنتهيان لا يبدو أنهما يؤرقانها قط. ما الذي يحملها على ذلك؟ لأن الاعتراف والتقدير قيمتان أساسيتان بالنسبة لها. فهي تستقي سعادتها من مديح الآخرين، ومن صورها التي تنشر بالصحف المحلية، وإدراكها أنها تقدم مساهمة عظيمة لقضية جديرة بالعطاء والبذل. وربما حصلت على جائزة MBE أو جائزة OBE، الأمر الذي سيزيد من سعادتها أكثر وأكثر.

وبالمثل نجد أن جيمس يعمل قاضياً، وهو منصب تطوعي غير مدفوع الأجر. وعلى الرغم من أنه يعمل بدوام كامل، ويحتل منصباً إدارياً رفيعاً، إلا أنه يود أن يقدم مساهمة إيجابية للمجتمع. وهذا هو ما يحفزه لتكريس القسم الأكبر من وقت فراغه المحدود للقيام بنشاط غير مدفوع الأجر. فهو في حاجة إلى استحسان وإعجاب الآخرين لبناء تقديره لذاته.

ويختلف جريج عنهما. فهو يجد حافزه في الإنجاز. فالإنجاز يضفي عليه شعوراً بالسعادة. فقد انتهى أخيراً من إنشاء شركته الخاصة، وهدفه على المدى البعيد هو أن يحقق نجاحاً عظيماً بما يمكنه من شراء سيارة بورش. ومن ناحية أخرى، نجد أن جو، وهو صديق لجريج من أسرة ثرية، أهداه والداه سيارة بورش في عيد ميلاده. هل شعر جريج بالغيرة؟ لا! فما زاد عن قوله: "لا أريد أن يهديني أحد سيارة بورش، لأنها لن تكون ذات قيمة كبيرة مقارنة بالسيارة التي أشتريها أنا. فعندما أحصل على سيارتي،

يجب أن أكون على يقين من أنني أستحق كل قرش دفع فيها". إن الحافز وراء جريج والطاقة التي تدفعه إلى الأمام ينبعان من رغبته في الإنجاز. فالهدف المادي في حد ذاته يكاد يكون غير ذي صلة بالموضوع، حيث إنه لو أعطي هذه السيارة، فسيفقد الحافز، وستنتابه مشاعر غامضة بالتعاسة، أو سيستبدل هذا الهدف على الفور بهدف آخر.

القيم والقرارات

سيمثل التبصر في قيمنا الشخصية عاملاً مساعداً شديد الأهمية فيما يتعلق باتخاذ القرار، خاصة في اللحظات الفارقة في حياتنا. فالقرارات السليمة تفضي إلى السعادة.

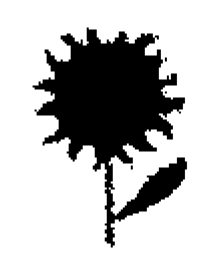
وكما قال الروائي والفيلسوف ليو تولستوي: "من السهل اتخاذ القرار متى كانت القيم واضحة جلية".

تحقيق التوازن ما بين الإيجابيات والسلبيات

عملت جيني كمساعدة بإحدى الشركات الصغيرة العريقة. وكانت تحب العمل الجماعي وشعورها بأنها تسهم في نجاح الشركة. وكانت وظيفتها تكفل لها الأمان مثلها مثل أي وظيفة أخرى، وكانت جيني ممتنة لأن عملها كان على مقربة من المنزل، الأمر الذي سمح لها باستغلال وقت فراغها على الوجه الأمثل. ولذا، فقد كانت وظيفتها تتسق وثلاث قيم أساسية لديها؛ العمل ضمن فريق، والأمان العملي، وتوفر وقت الفراغ.

وأتيحت لجيني وظيفة جديدة ذات عائد أفضل بكثير بشركة جديدة ضخمة. وتقدمت جيني للعمل بهذه الوظيفة وهي تعلم أنها ستمكنها من الحصول على قرض، وأنها سترتقي من خلالها السلم الوظيفي. ولكن الشركة كانت بعيدة عن بيتها، الأمر الذي يترتب عليه رحلة أطول في الصباح إلى الشركة، ناهيك عن أن طبيعة العمل تتطلب الكثير من الانتقالات. ولذا، فقد كانت هذه الوظيفة الجديدة تتسق مع قيمتين أخريين تؤمن بهما؛ أن تكون قادرة على شراء منزل خاص بها، وأن تحرز تقدماً عملياً.

ولدهشتها وسعادتها في نفس الوقت، فقد قُبِلت للعمل في هذا المنصب. والأدهى أنها شعرت بدهشة أكبر إذ وجدت نفسها مترددة ما



بين قبول ورفض هذا المنصب. واكتشفت أنها تقارن ما بين مزايا وعيوب الوظيفتين، ومغزى كل منهما بالنسبة لحياتها. ولكي تتخذ قرارها، قامت جيني بوضع قائمة بالقيم التي ستتماشى مع كل وظيفة، وحددت أهمية كل من هذه القيم بالنسبة لها. وفي النهاية، قبلت الوظيفة الجديدة حيث اكتشفت أن نموها العملي، وإحرازها النجاح الذي تنشده هما أهم قيمتين بالنسبة لها في الوقت الحاضر.

أفكار رائعة لترسيخ عادة السعادة في قيمك ومعتقداتك- سيستغرق الأمر ٢١ يوماً فحسب!

١ كيف يمكنك التحقق من قيمك الشخصية

إن الأشخاص الذين يؤمنون بمجموعة راسخة من القيم قد يصعب عليهم التصريح بهذه القيم بوضوح. وربما أنهم لم يعمدوا إلى تحليل قيمهم. فهم يشعرون بثقة فحسب حيال ما يودون القيام به. إن استيضاح القيم، والتحلي بمجموعة مناسبة منها هو الطريق المضمون إلى السعادة. كيف إذن يمكننا التعرف على قيمنا؟ بسهولة! اطرح على نفسك فقط السؤال الرئيسي:

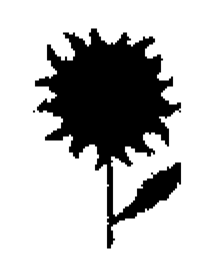
"ما بعض الأشياء التي تحوز أهمية في حياتي في الوقت الراهن؟". اكتب هذه الأشياء، ثم قم بإعادة ترتيبها بحسب الأهمية.

١ ....
....

٢ ....
....

٣ ....
....

٤ ....
....



٥ ....

....

٦ ....

....

٧ ....

....

٨ ....

....

٩ ....

....

والآن، اختر إحدى القيم التي دونتها أعلاه، وأكمل الأسئلة بالشكل الموضح أدناه.

لنفترض أنك طرحت على نفسك السؤال الرئيسي: "ما بعض الأشياء التي تحوز أهمية في حياتي في الوقت الراهن؟"، وكان من بين إجاباتك الأولى: "المال".

والآن، تخيل أننا نتبادل أطراف الحديث. قد تسير المحادثة على النحو التالي:

هيثر وآن: أخبرنا إذن، ما السبب وراء أهمية كسب المال بالنسبة لك؟

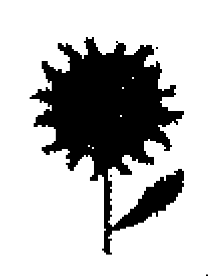
أنت: لأن المال يوازي النجاح في رأيي. سأشعر بأنني حققت شيئاً في حياتي حقاً إذا أصبحت ثرياً.

هيثر وآن: قد يبدو لك هذا سؤالاً غريباً، ولكن ماذا سيحقق لك النجاح؟ وما سر أهمية ذلك بالنسبة لك؟

أنت: إنه يشعرني بالرضا عن ذاتي.

في هذه الحالة، فإن المال (أي النجاح في واقع الأمر) هو القيمة التي نحن بصدد استكشافها. وبالتعمق أكثر بقليل من الإجابة الأولى، اكتشفنا أن قيمة النجاح الخاصة بك تجلب لك مشاعر جميلة، أي أنها تشعرك بالسعادة.

وبالمثل، كان من الممكن أن تسير المحادثة على النحو التالي.



هيثر وآن: أخبرنا إذن، ما السبب وراء أهمية كسب المال بالنسبة لك؟
أنت: لأن المال يوازي النجاح في رأيي. سأشعر بأنني حققت شيئاً في حياتي حقاً إذا أصبحت ثرياً.
هيثر وآن: قد يبدو لك هذا سؤالاً غريباً، ولكن ماذا سيحقق لك النجاح؟ وما سر أهمية ذلك بالنسبة لك؟
أنت: لا أود أن أكون فاشلاً.

في هذه الحالة، فإن القيمة الجلية للمال (أي النجاح في واقع الأمر) محفزة لأن الهدف من ورائها إبعادك عن الألم والمشاعر السلبية المرتبطة بالتعاسة.

إذا قمت بتجربة هذه الطريقة على أية قيمة تود أن تختبرها، نراهنك على أنك ستصل إلى نتيجة شبيهة إذا تعمقت بالقدر الكافي في استقصائك. فقيمنا تحفزنا إما لأنها تفضي إلى مشاعر جميلة، ونعني السعادة، وإما لأنها تحد من المشاعر السيئة ومن ثم فهي تسمح لنا بالشعور بالرضا عن الذات.

ولذا، لكي نصل إلى مرحلة نشعر فيها بالسعادة عندما نشعر بالرضا عن ذاتنا والرضا بداخلنا، فإننا في حاجة إلى التعرف على القيم.

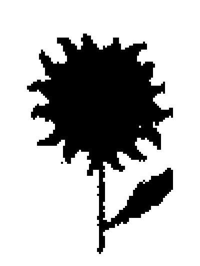
إن السعادة هي القيمة التي نسعى حثيثاً للوصول إليها. والتعاسة هي الحالة التي نسعى لتجنبها بكل شكل ممكن.

؟ المزيد من الأشياء الإضافية

المال إما يمكّنك من العيش بما يتسق مع قيمك ومعتقداتك، وإما يعوق تقدمك. فقد يكون مصدراً للضغوط والقلق، ومستنفداً لطاقتك، ومعوقاً لك، أو قد يجعلك سعيداً.

إذا كنت في حاجة إلى مزيد من المال لكي تحيا الحياة التي تحلم بها، يمكنك الاستفادة من هذه الأفكار لجني المزيد من المال.

- أخلِ بيتك من الأغراض غير المرغوب فيها، واعرضها للبيع على موقع شركة eBay®، أو بأحد المزادات المنزلية. لقد حان الوقت للعثور على كل



الدراجات، واللعب، والكتب، والصحون، وأنظمة الهاي فاي، وأجهزة الراديو، وأجهزة المايكروويف غير المستخدمة وبيعها.

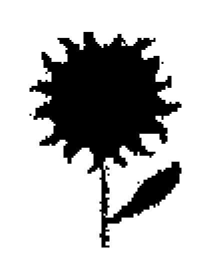
- ❖ ابحث مسألة عملك لساعات إضافية، وكسب أجر إضافي.
- ❖ قرر صنع وجبات مما في خزانتك من طعام، ولا تشترِ أية مكونات أخرى إلا عند الحاجة إليها.
- ❖ إذا كنت تتمتع بموهبة ما، فاستغلها مادياً. وقد يتضمن ذلك بيع لوحاتك، أو استغلال مهاراتك اليدوية في منازل الآخرين، أو بيع نبتاتك أو تسويق أوانيك الفخارية.
- ❖ شارك في المسابقات بالمجلات لعلك تفوز. فطالما أن أحدهم سيفوز، فلمَ لا يكون هو أنت؟

٣ قدرة المال على سلب السعادة

إذا وقعت في فخ كنز المال، وخرج الأمر عن سيطرتك، فأخذت تسحب البطاقة الائتمانية تلو الأخرى لسداد الحد الأدنى لبطاقة أخرى في ظل سيطرة مخاوف بشأن المال على عقلك، فما الذي يمكنك أن تفعله حيال هذا الموقف؟ أولاً، إنك في حاجة إلى التحقق من معتقداتك الخاصة بالمال، وبنفسك، إلخ. وبعدها ربما دعتك الحاجة إلى تغيير طريقة تفكيرك. غير الطريقة التي تفكر بها في المال والإنفاق، وسيمكنك حينئذ تغيير سلوكك الذي يؤثر على نمط إنفاقك.

يمكنك أن تتخذ الإجراءات التالية.

- ❖ كف عن اصطحاب البطاقات الائتمانية معك كلما خرجت.
- ❖ قم بإيقاف البطاقات الائتمانية التي بحوزتك حتى لا يمكنك استخدامها.
- ❖ اجعل حياتك أبسط بواسطة دعم حساباتك المصرفية وبطاقاتك الائتمانية.
- ❖ مارس ضبط النفس. وسل نفسك قبل شراء أي شيء "هل أنا في حاجة إلى هذا حقاً؟ هل لابد من إنفاق هذا المال؟ ما الخيارات الأخرى المتاحة لي؟ ما البدائل المتاحة لي؟".

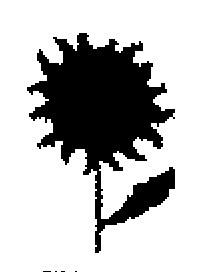


- ❖ اجعل من سداد ديونك أولوية رئيسية، وضع لنفسك ميزانية محددة للإنفاق.
- ❖ اصنع لنفسك سجلاً يومياً للإنفاق يمكنك أن تعرف من خلاله أين يذهب كل قرش من أموالك.
- ❖ قم بإعداد نظام دفعات تلقائي، وقم بوضع ميزانية تأخذ في الحسبان هذه الدفعات. فهذا سيساعدك على أن تصل إلى وضع مالي أكثر تماسكاً وإشباعاً.
- ❖ هل عرضت عليك أفضل صفقة للحصول على قرض؟ التمس النصح، وانظر إن كان في استطاعتك توفير بعض المال.
- ❖ هل تستغل أصولك الاستغلال الأمثل؟ هل يمكنك تأجير غرفة نوم؟
- ❖ اتصل بخبير في التخطيط المالي لكي يساعدك على وضع خطة مناسبة لك لإدارة مواردك المالية.
- ❖ إذا كنت قلقاً بشدة، فاتصل بالمكتب الاستشاري للمواطنين لمساعدتك على وضع استراتيجية جديدة.

٤ السبيل إلى الوصول إلى حالة الذروة

لابد أن كل أبطال العالم في الرياضات المختلفة خبراء بما يفعلونه. فقد أنفقوا حياتهم العملية حتى الآن حريصين على الوصول إلى حالة الذروة متى دعت الحاجة بما يحقق لهم الفوز، والنجاح، والسعادة.

عندما تصل إلى حالة الذروة، يبدو الأمر كما لو أن حواسك تضخمت. ويصبح في إمكانك رؤية وسماع الأشياء بوضوح، والتركيز على شيء واحد، بيد أنك أيضاً على وعي شديد بكل ما يجري حولك. ولكي تصل إلى هذه الحالة عمداً، قف أو اجلس وانظر أعلى مستوى العين بقدر بسيط، وابدأ بإضعاف تركيز عينيك. ولاحظ أنه يمكنك التركيز على شيء أو مكان بعينه، ولكنك في نفس الوقت شديد الوعي بكل ما يجري حولك. إذا كان لديك هدف محدد في هذه اللحظة، فستجد عقلك حاد الذكاء، وستجد جسدك نشطاً وعلى أهبة الاستعداد لاتخاذ أية إجراء تحتاج إليه لكي تصل إلى هدفك المنشود.



والآن، فكر في شيء تود القيام به. وادخل في حالة الذروة، وشاهد بنفسك الفارق الذي تحدثه هذه الحالة. وواظب على هذا التمرين لمدة ٢١ يوماً، واحرص على الاستعانة بهذه الحالة في تفكيرك وتصرفاتك.

٥ كيف تنشغل باللحظة الراهنة

إذا أردت أن تكون سعيداً، فمن المهم أن تجرب بعض الأساليب الجديدة. وهذا التمرين هو أحد سبل التدريب على التقيد بالحاضر بدلاً من التركيز على الماضي أو المستقبل.

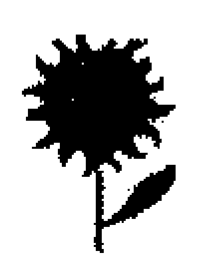
اجلس بحيث تكون مرتاحاً، وحرك إحدى ذراعيك تجاه جانبك. وحرك يدك من الجانب تجاه قلبك على أن تستغرق هذه الحركة دقيقتين. ولاحظ الأفكار، والصور، والمشاعر التي تخطر لك خلال هذا التمرين.

٦ صانع القرار

عندما يستدعي الأمر منك أن تتخذ قراراً مصيرياً، ولم تكن على يقين من الدرب السليم، فمن السبل التي تساعدك على الاستقرار على رأي هي التحق من القرارات التي تتسق أكثر من غيرها والقيم التي تؤمن بها. فإذا اتسق أحد القرارات مع إحدى القيم، فيما يوافق قرار آخر قيمة مختلفة، فالحل في هذه الحالة هي استيضاح أي القيمتين أهم من الأخرى بالنسبة لك. وبما أنك حددت أولويات قيمك بواسطة اتباع أول فكرة من أفكارنا الرائعة، ستدرك أي القيم أهم بالنسبة لك، وسيكون اتخاذ القرار أسهل.

٧ كن على استعداد للتغير

إذا كنت تتساءل ما إذا كانت قيمك ومعتقداتك الحالية مازالت تؤتي ثمارها بالنسبة لك، فكن على استعداد للتغير. فربما أن هناك قيمة كانت ذات فائدة لك عندما كنت عازباً، بيد أنها صارت غير ذات نفع عندما تزوجت وأنجبت. إن المرونة أداة رائعة تساعدك على أن تنعم بالسعادة. فإذا التزمت بأسلوب ونمط متجمد بشكل متزمت، فقد تمثل هذه السياسة عقبة في طريقك.



٨ انظر حولك

تذكر أن تراقب الأشخاص الذين تروق لك شخصياتهم، وأن تحدد الجوانب التي تبدو أنها تحفزهم. وحدد ما إذا كان في إمكانك التأسي بهذه الجوانب شخصياً. فإذا كان زميل لك يتردد على دار العبادة في حين أنك لا تفعل، فربما يمكنك أن تذهب بصحبته وترى ما إذا كانت هذه التجربة ستناسبك أم لا. وإذا لم يسبق لك العدو، فلم- لا تخوض هذه التجربة وترى إن كنت ستشعر بتحسن إذا ما أدرجت اللياقة البدنية ضمن قائمة قيمك؟ فكر في شخص يروق لك. وحدد ما يقوم به، أو ما يقوله، أو ما يفكر فيه، أو الطريقة التي يتولى بها الأمور، وقرر أن تحذو حذوه.

٩ القالب الهلامي

لكل منا مجموعة القيم والمعتقدات الخاصة به. ويبدو الأمر كما لو كان لكل منا قالبه الهلامي الخاص به، ونعتقد أنه القالب الوحيد الصحيح. وعندما يقوم الآخرون بأفعال لا تتسق وقالبنا الهلامي، نستاء، ونحبط، ونغضب. فنحن نتوقع أن تتطابق أقوال وأفعال الآخرين مع أقوالنا وأفعالنا. وهذه المشاعر السلبية تلهينا عن اقتناص فرص سعادتنا. ومن سوء طالعنا أن الآخرين أيضاً لديهم قوالبهم الهلامية الخاصة بهم التي قد تكون القيم والمعتقدات المتضمنة بداخلها مختلفة كل الاختلاف عن قيمنا ومعتقداتنا. تخيل هلاماً ضخماً مكوراً وناعماً على طبق. ولا يروق لك حجمه ولا شكله، ولذا، فإنك تعمد إلى وضع هلامك الرائع مربع الشكل على هلامهم في محاولة لجعله يتسق مع هلامك. يا لها من فوضى! هذا هو ما يحدث عندما نحاول فرض قيمنا ومعتقداتنا على الآخرين، مهما بدا لنا ذلك منطقياً. وإليكم أمثلة على هذه الظاهرة.

- هل سبق لك أن أصبت بالإحباط والتعاسة عندما لم يتصل بك الحبيب وأنت تعلم تمام العلم أنك كنت لتتصل به في نفس هذه الظروف؟ في هذه الحالة، تتعرض قيمة مراعاة شعور الآخرين للتحدي.
- هل سبق لك أن اكتشفت أن شخصاً تهتم لأمره لا ينظر إلى الصدق من نفس منظورك، وأنه يتلاعب في نفقاته، أو ضرائبه، أو لا يدفع ثمن زجاجة

العصير التي لم تدون بفاتورة حساب المطعم؟

- ❖ ماذا سيكون رد فعلك إذا لم تهتم عائلتك بتنظيف المكان أو ترتيبه في حين أن منظورك للنظام والنظافة متشدد؟
- ❖ ماذا ستفعل إذا قطع عليك أحدهم الطريق في حين أنك تعتقد أن الناس يجب وأن يتحلوا بالكياسة على الطريق؟ هل تفقد أعصابك؟
- ❖ على مستوى أوسع، هل شعرت من قبل بالاحباط عندما خانك أحدهم، أو نكث عهده معك في الوقت الذي تقيم فيه أنت وزناً للإخلاص، والالتزام، والوفاء بالعهود؟
- ❖ ماذا يحدث إذا لم يوافقك أحدهم معتقداتك بشأن الدين، أو تكافؤ الفرص، أو الأمور السياسية؟ هل تصر على موقفك محاولاً إقناعه بصواب منطقك، أم تنزعج إذا بدا أنه يتجاهل وجهة نظرك؟

بينما أنه يبدو من المنطقي أن تنزعج بسبب أي من هذه المواقف أو كلها، إلا أنها أمور لا سلطان مباشر لك عليها. والحل في هذه الحالة هو أن تجد طريقة لتجاهل الموقف، وألا تسمح للمشاعر السلبية بالسيطرة عليك. إن الدفاع عن معتقداتك أو قيمك ليس كتوقع إيمان الآخر بنفس هذه المعتقدات. واحترام تمسك الآخر بقيم ومعتقدات مختلفة هو نقطة البداية.

ضع قائمة بقوالب الهلام في حياتك؛ ونعني المواقف التي تعرض نفسك فيها للإحباط، وخيبة الأمل، والتعاسة مراراً وتكراراً بأن تتوقع أشياء من الآخرين لا يأتونها قط. وعادة ما تسبق هذه المواقف عبارات من قبيل ينبغي/لا ينبغي، ويجب/لا يجب، إلخ.

....

....

....

....

....

....



....

....

....

والآن، اطرح على نفسك السؤال التالي لكل موقف من هذه المواقف. "كيف يمكنني أن أحترم تمسكهم بمجموعة مختلفة من القيم والمعتقدات، وإلى أي حد ستتحسن الأوضاع إذا ما تجاهلت مشاعري السلبية الآن؟".

دفتر العمل

دفتر عمل الدرجة ٤: القيم والمعتقدات

دليل استخدام دفتر العمل

عندما تفحص هذا الدفتر، ستجد أن بعض الأسئلة أسهل من البعض الآخر. وأحياناً ما ستلمع الإجابات في ذهنك على الفور، وأحياناً أخرى قد يتحتم عليك أن تتمهل لكي تتفكر في مغزى السؤال بالنسبة لك.

قد تجد أنه من المفيد أن تراجع قائمة تدقيق بالجوانب التي من الممكن أن تؤثر على سعادتك. عندما تجيب عن هذه الأسئلة، قد تتضمن بعض الأشياء التي تفكر فيها أثر قيمك ومعتقداتك على:

- ❖ علاقاتك
- ❖ أموالك
- ❖ عملك
- ❖ صحتك

يتناول هذا الدفتر أثر قيمك ومعتقداتك على سعادتك.

أ ما الأشياء الثلاثة في شخصيتك التي تؤمن بها وتضيف إلى سعادتك؟

١ ....

....

....

٢ ....

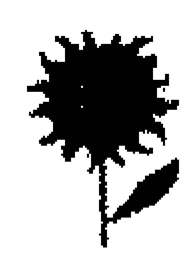
....

....

٣ ....

....

....



ب ما الأشياء الثلاثة التي تؤمن بها فيما يتعلق بالآخرين وتجعل حياتك أفضل وأسعد؟

١ ....

....

....

٢ ....

....

....

٣ ....

....

....

جـ ما الأشياء الثلاثة في شخصك التي تؤمن بها وتشعرك بالتعاسة؟

١ ....

....

....

٢ ....

....

....

٣ ....

....

....

د ما الأشياء الثلاثة التي تعتقدها في الآخرين وتجعل حياتك شاقة وتفضي إلى تعاستك؟

١ ....

....

....

٢ ....

....

....

٣ ....
....
....

هـ ما أهم ثلاثة أشياء في حياتك تجلب لك السعادة؟

١ ....
....
....

٢ ....
....
....

٣ ....
....
....

و ما أخطر ثلاثة عوامل في حياتك تتسبب في تعاستك؟

١ ....
....
....

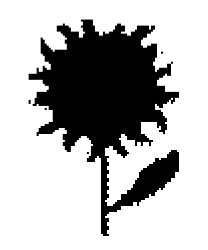
٢ ....
....
....

٣ ....
....
....

فكر ملياً فيما دونته أعلاه. وحدد الإجراءات التي ستتخذها الآن لترشيح قيمك ومعتقداتك بحيث تثمر بشكل أفضل بالنسبة لك، وتضيف إلى سعادتك. واحرص على تدوين هذه الإجراءات.

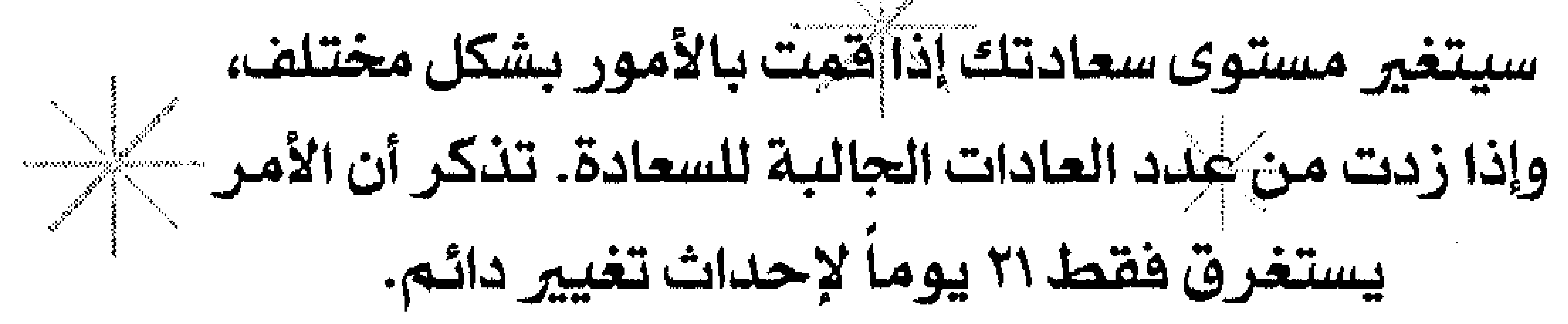
الإجراءات:

....
....
....



تحدي السعادة للدرجة ٤ على سلم السعادة : القيم والمعتقدات

شعار السعادة



سيتغير مستوى سعادتك إذا قمت بالأمور بشكل مختلف، وإذا زدت من عدد العادات الجالبة للسعادة. تذكر أن الأمر يستغرق فقط ٢١ يوماً لإحداث تغيير دائم.

ولكي تزيد من جرعة السعادة في حياتك، يتحتم عليك أن تخوض تحدي السعادة. اختر أحد الإجراءات التي قمت بتحديدها في دفتر العمل. وفي كل يوم خلال فترة الـ ٢١ يوماً، أعرض عن التفكير في إجراء هذا التغيير، واشرع فيه على الفور!

العادة الجديدة المزمع اكتسابها

....

....

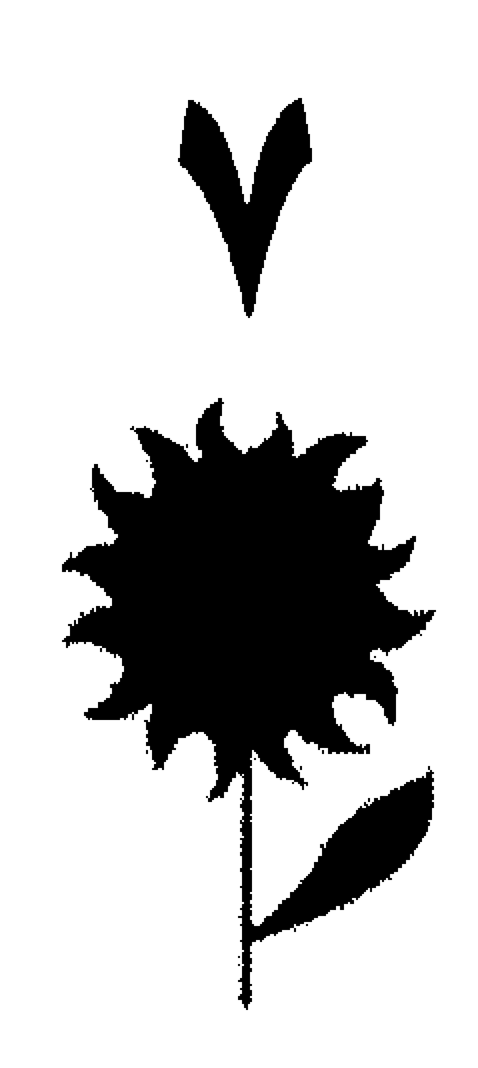
....

تتبع التقدم الذي تحرزه، وضع علامة في المربع يومياً خلال فترة الـ ٢١ يوماً كلما مارست هذه العادة.

جدول التقدم						
اليوم ١	اليوم ٢	اليوم ٣	اليوم ٤	اليوم ٥	اليوم ٦	اليوم ٧
اليوم ٨	اليوم ٩	اليوم ١٠	اليوم ١١	اليوم ١٢	اليوم ١٣	اليوم ١٤
اليوم ١٥	اليوم ١٦	اليوم ١٧	اليوم ١٨	اليوم ١٩	اليوم ٢٠	اليوم ٢١

يوم البدء ....

٧

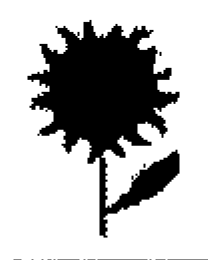


الهوية: كن نفسك

الدرجة الخامسة على سلم السعادة

في هذا الفصل يمكنك الكشف عن هويتك الحقيقية، وما يميزك بشدة عن الآخرين.

تذكر أنه لإدخال تعديلات دائمة على سعادتك بواسطة التأكد من أنك تحيا حياتك بما يتفق مع الجوانب المهمة فيها، قد يستدعي الأمر منك العمل على تطوير درجة واحدة أعلى سلم السعادة. وبتعبير آخر، فإنك في حاجة إلى فهم أفضل لهدفك أو وجهتك في الحياة.



الدرجة ٦ : الهدف
إن الهدف هو الذي يضفي مغزى على حياتك. وهو السبب وراء وجودك.

الدرجة ٥: الهوية
جوهر الهوية هو إدراك جذورك، وتقبلك لذاتك على ما هي عليه.

الدرجة ٤ : القيم والمعتقدات
القيم والمعتقدات هي البرمجة، والقوة، والحافز، والطاقة وراء أفعالك.

الدرجة ٣: المهارات والإمكانات
المهارات والإمكانات هي المواهب التي تملكها، أو من الممكن أن تملكها لو أتيحت لك الفرصة.

الدرجة ٢ : السلوك
يتضمن السلوك ما تقوم به من أفعال، والطريقة التي تقوم بها بهذه الأفعال، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الأفعال، والطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك. والسلوك أيضاً يمس طريقة تفكيرك، وما تقوله، وطريقة قولك له.

الدرجة ١ : البيئة المحيطة
البيئة المحيطة بك هي كل ما تقع عليه عيناك، وتسمعه أذناك، وتستشعره عندما تنظر حولك. إنها البيئة الخاصة بك وما يترتب على وجودها حولك.

الهوية

بصفتك شخصاً سعيداً، ستتعرف على نفسك من الداخل والخارج على حد سواء، وتتقبل هويتك. وستتعرف على نقاط ضعفك، وكذلك على الأشياء التي تصيبك بالإحباط.

وقدرتك على التصرف على طبيعتك تنبع من يقين وتقبل لجوهر شخصك. وهويتك لا تتأثر بالمسميات التي قد يود الآخرون إلصاقها بك. فجزء من هويتك يكمن في جذورك؛ اسمك، وبلدك، وجيناتك، ونشأتك، وولائك، وموطنك الأصلي، وعقيدتك، ولونك. ولكن جوهر هويتك أيضاً يكمن في إدراكك أنها تتجاوز كل هذه المعايير. فهي تقبلك حقيقة أن هناك

الكثير في شخصيتك لا يسعك تغييره، وإقرار بأنك لست في حاجة إلى أن تظل سجين هذه الجوانب التي لا يسعك تغييرها. ففي إمكانك استغلال إمكاناتك إلى أقصى حد. فالسر وراء الرضا بهويتك هو إدراك السمات التي تكمن بداخلك وتجعلك مختلفاً ومتفرداً عن الآخرين.

انظر حولك. كيف يمكنك أن تنعم بالسعادة...

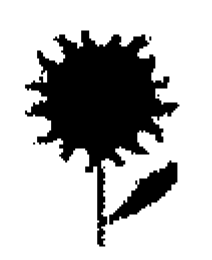
- إذا كنت في ريب من هويتك
- إذا كنت تعيش حياتك وفقاً لوجهة نظر شخص آخر فيك
- إذا فقدت أثر الأشياء المهمة حقاً بالنسبة لك
- إذا لم تعد تعرف نفسك بعد
- إذا كنت تكره نفسك أو لا تقيم لها وزناً
- إذا لم تكن تتقبل شخصك
- إذا لم تكن قد حققت إمكاناتك الحقيقية؟

فكرة سارة

إن نظرتك إلى نفسك وشعورك تجاهها يؤثران على ما تثق أنه يميزك.

عادة السعادة بالنسبة لك

إنك الآن بصدد تنمية عادات السعادة إذا كنت قد تمكنت من التعرف على المكان الذي تحتاج إلى التواجد فيه (بيئتك)، والطريقة التي يجب وأن تتصرف بناء عليها (سلوكك)، ومكمن مواهبك الحقيقية (مهاراتك وإمكاناتك)، والجوانب المهمة بالنسبة لك (قيمك ومعتقداتك). وبالتبادل، من الممكن أن تمثل الهوية نقطة انطلاقك، وهي كذلك



بالفعل بشكل أو بآخر لأن إدراك الذات، وتقديرها التقدير الذي تستحقه هما أساس التغير الدائم على كافة درجات سلم السعادة. ونحن نعني في هذه المرحلة تقدير الذات؛ ألا وهو القيمة التي تفترضها لنفسك كإنسان.

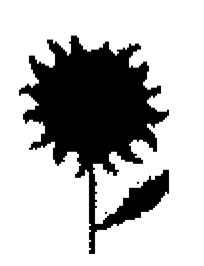
هل تشعر أحياناً أنك لا تدري هويتك حقاً؟ هل ترى أنك تتصرف بحيث تتسق شخصيتك مع منظور الآخرين لك؟ إن التصرف على سجيتك ينبع من يقين ومعرفة بجوهر شخصيتك. ولا تتأثر هويتك بالمسميات التي قد يود الآخرون إلصاقها بك.

والشخص السعيد محيط بدخائل نفسه وخوارجها. والهوية في جوهرها هي التساوق ما بين المرء وحقيقة كيانه، واستغلال المرء أفضل ما فيه، وتطوير هويته بما يجعلها قوية، وجلية، وواضحة المعالم للآخرين ولنفسه. والهوية أيضاً تمس التمييز بين دورك في الحياة وشخصك. فأحياناً ما يسهل الخلط ما بين الاثنين. فمن الممكن أن يكون للمرء أكثر من دور واحد في الحياة في نفس الوقت، كأن تكون المرأة زوجة، وأماً، وابنة، وراعية، ومدرسة، وعازفة دون أن يتعارض أي دور مع الأدوار الأخرى. ومن الممكن أن تأتي التعاسة نتيجة فقدان التوازن ما بين أدوارك، والسماح لجانب من هويتك بالضمور لمجرد أن الجوانب الأخرى تستنفد أكثر من نصيبها.

تطوير هويتك

إننا جميعاً متفردون ومتميزون. فالتوأمان السياميان يبدوان متطابقين شكلاً، ولكن لكل منهما شخصيته المختلفة عن الآخر. وعندما تنظر إلى جواز سفرك أو رخصة قيادتك، فإنها تؤكد هويتك. فهي بطاقة هوية ذات رقم أو كود مميز يخصك أنت وحدك. ولكنها لا تفيد شيئاً عن تعقيد تركيبك كإنسان. إن الدرجة الخامسة على سلم السعادة تنطوي على التعرف على أسلوب التعمق في ذاتك المعقدة، والكشف عن جذور هويتك الحقيقية.

إن البعض يكرسون الوقت للكشف عن المزيد عن شخصيتهم، وهويتهم الحقيقية، سواء جاء هذا الكشف أثناء إجازة طويلة، أو أثناء الدوران في طاحونة العمل التي لا تقف، على الأقل لفترة، أو كانطلاقة في رحلة لتنمية الذات.



فكرة سارة

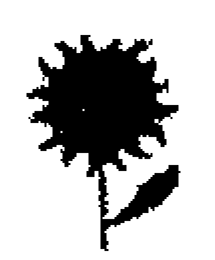
إن تنمية تفردك الشخصي ستجعلك جذاباً في أعين الآخرين، وستشعرك بالرضا عن نفسك.
(لاري تومبسون، أحد منتجي هوليوود، ومدير أعمال النجوم)

فكر في هويتك كبصمات أصابع. أنت تعلم أن بصمات أصابعك فريدة. فمن المثبت علمياً أن بصمات أصابع الإنسان لا تتغير طوال حياته. ومن المعروف أيضاً أن بصمة الإصبع الواحد لا تماثل بصمة أي إصبع آخر. فأنت لا تملك بصمة إصبع واحدة، بل عشر بصمات مختلفة. والأمر سيان بالنسبة لهويتك. فقد تتألف هويتك من عدد من الجوانب المختلفة، وهي جوانب مختلفة من تفردك. ستنمو أصابعك وتتغير بمرور الوقت، بيد أن بصمة الهوية تظل كما هي.

وأحياناً ما يعتقد الناس أنه لكي يتحلى المرء بهوية، فهو في حاجة إلى التصرف بنفس الشكل مع أناس مختلفين في مواقف مختلفة. ولكن الهوية ليست سجناً، أو قفصاً لا يمكننا الهرب منه، بل هي ببساطة أساس تقوم عليه حياتك. وهي نقطة انطلاقك. والمرونة وبراعة التصرف في المواقف المختلفة هي مفاتيح إبراز أفضل الجوانب في شخصيتك.

جيمس

عندما بلغ جيمس السابعة والعشرين من عمره، كان يجاهد لمعرفة ذاته. فقد شعر أنه مليء بالتناقضات، الأمر الذي أربكه، فلم يعد يدري شخصيته الحقيقية. ولقد صرح لنا بقوله: "إنني لا أفهم الأمر. فأحياناً ما أكون شديد الخجل، وأحياناً أخطف أنظار الجميع في الحفل. وأحياناً ما أتحلى بالصبر الشديد، وأحياناً أخرى أجد نفسي سريع التأفف، والانزعاج. وتارة أحب المغامرة والمخاطرة، وتارة أخرى أحب أن أشعر بالأمان والأمن". لقد كان جيمس متخوفاً من أنه متقلب المزاج على أفضل الفروض، ويعاني من فصام في الشخصية على أسوأها.



إن ما لم يدركه جيمس أن ما يعيشه من مشاعر وأحاسيس أمر طبيعي. فمن خلال توظيف الجوانب المختلفة لشخصياتنا نضمن التنوع، والتألق، والاهتمام. فنحن لسنا قطعاً من الورق المقوى ذات وجه واحد. فقد تظهر بعض جوانب شخصياتنا نفسها أكثر من غيرها؛ وقد تروق لنا بعض جوانب شخصياتنا أكثر من غيرها، ولكنها جميعاً شئنا أم أبينا جزء منا. وما أن أدرك جيمس أن "التعارض" في شخصيته ما هو ببساطة إلا انعكاس لشخصيته الخصبة، اطمأن وشعر بقدر أكبر من السعادة. وصار في موقف أفضل لاختيار الجوانب التي يود تنميتها أكثر من غيرها في هويته. وبذا، فهو على الدرب السليم لكي يصبح أفضل ما يمكن أن تكون عليه هويته. وأصبح يتمتع الآن بقدر أكبر من الثقة بحياته، ويشعر بالرضا عن ذاته.

سهولة التميز

لقد أجبرنا على ارتداء زي مدرسي رسمي في سن مبكرة من حياتنا. ووقفنا جميعاً في قاعة الاجتماع مرتدين نفس ربطة العنق، والقميص، والسترة، والألوان. وكان من السهل تمييز الأطفال ومعرفة انتماءاتهم المدرسية كلما مشوا في الشوارع قبل وبعد الدوام المدرسي. فكانت لديهم هوية واضحة كتلاميذ لمدرسة أو أخرى. وما أن تركوا المدرسة، صاروا أفراداً يتحتم عليهم تحديد انتماءاتهم. إن بعض المهن تستدعي ارتداء أصحابها زياً رسمياً، والبعض الآخر لا يتطلب ذلك. لقد صار عليك الآن أن تظهر هويتك بشكل مختلف.

ينفق رجال الصناعة أموالاً طائلة من أجل ابتكار علامات تجارية، كما ينفقون أموالهم على الشعارات، ومواد التعبئة، والإعلانات بغية إبراز هوية منتجاتهم وتحديد معالمها على الفور. ما الذي يدفعنا إلى شراء منتجات ذات علامات تجارية شهيرة؟ لأننا نعرف ما سنحصل عليه. فهوية المصنع على ملصقه، ونحن نفترض صحة عناصر بعينها خاصة بهذا المنتج. وسيكون من المدهش والمحبط أيضاً إذا ما قمنا بشراء سيارة بورش وعثرنا بداخلها على محرك سيارة لادا، أو إذا قمنا بشراء عبوة مكتوب على ملصقها "بازلاء"، لنجد بداخلها عيش الغراب.

كيف تبرز هويتك؟ وهل تعبر عن شخصيتك الحقيقية أم أنها ملصق مزيف (أو مجموعة من الملصقات الكاذبة) سمحت للآخرين بإلصاقها بك؟

وشاح كرة القدم

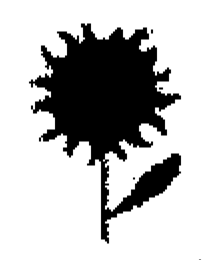
تتمتع نوادي كرة القدم بآلاف من المشجعين، أناس يذهبون لملاعب كرة القدم لمشاهدة فرقها، أو يلزمون بيوتهم ويشاهدون المباريات على شاشة التليفزيون. وأداء الفريق مسألة شديدة الأهمية. فكثيراً ما يستغل الناس الفرق التي يشجعونها كوسيلة لتحديد هوياتهم. فيغمرهم شعور بالانتماء عندما يرتدون الوشاح، وقميص الفريق. وهذه الهوية تسري حتى يخسر فريقهم، أو يلعب بأداء سيئ. فيصاب أغلب المشجعين بالتعاسة، والإحباط، والبؤس. فهويتهم مرتبطة بانتصارات أو هزائم فريقهم.

النوادي والجمعيات

من الرائع أن ينتمي المرء إلى النوادي والجمعيات، إذ إنها طريقة أخرى لنا لبناء هويتنا بوضوح وجلاء. وسواء كان انتسابنا إلى صالة الألعاب الرياضية بالجوار، أو نادي الكرفانات، أو نادي الكروكيه، أو نادي الكريكيت، أو الجمعية النسائية، أو أي حزب سياسي، أو جمعية الخريجين، فإن بطاقة العضوية هي جزء من الهوية التي نسعى جاهدين إلى بنائها.

تعنيف الذات

كم مرة في اليوم، أو الأسبوع، أو العام تعنف فيها نفسك؟ إن هذه الظاهرة تحدث مع كثير من الناس عندما يأتون فعلاً سخيفاً، أو لا يبلون بلاءً حسناً، أو عندما يخذلون شخصاً يهتمون لأمره. وعادة ما يحدثون أنفسهم بعبارات يعبرون عنها بلغة الهوية. ومنها على سبيل المثال، "إنني غبي"، و"إنني فاشل"، و"إنني لست إنساناً صالحاً"، و"إنني حالة ميئوس منها"، إلخ. هل سلكت هذا السلوك من قبل، واستشعرت المشاعر السلبية المترتبة على ذلك؟

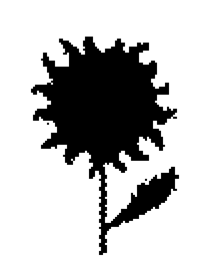


إن المشكلة في هذه الحالة هي أنك تستقطع جانباً واحداً من سلوكك (الدرجة ٢ على سلم السعادة)، وتتعامل معه كما لو كان هويتك (الدرجة ٥). وبتعبير آخر، فإنك تعلق أهمية مبالغاً فيها على هذا الحدث أو ذاك السلوك أكثر مما يستحق.

ولكي تضع الموقف في منظوره الحقيقي مرة أخرى، استرجع الموقف مرة أخرى بلغة السلوك، كأن تقول على سبيل المثال: "لقد قمت بعمل غبي"، و"لم أنجح هذه المرة"، و"لقد فعلت شيئاً لست فخوراً به، ولكنني لازلت إنساناً صالحاً". فهذا سيساعدك على التخفيف من الشحنة العاطفية للموقف، ومن ثم تجنب إفساد سعادتك الانفعالية.

فقدان هويتك

تصبح الحياة سهلة عندما تحصل على بطاقة تعريف مهنية مطبوعة. فيمكنك منحها للآخرين حيث تبرز شخصيتك بدقة لهم. "جوناثان ماكنتوش، مدير مبيعات، شركة موربرايت المحدودة". لقد صارت هويتك الآن سهل الاطلاع عليها من قبل الجميع. وعندما تصبح زائداً عن الحاجة بالشركة التي تعمل بها، أو عندما تفقد وظيفتك بشكل أو بآخر، تصبح بطاقة التعريف المهنية غير ذات جدوى، ويصبح منوطاً بك فجأة توصيف نفسك بشكل آخر. إن الأشخاص الذين يستقيلون من أعمالهم من أجل رعاية أطفالهم طوال الوقت، أو رعاية الأقارب، يعانون من نفس المأزق في توصيف أنفسهم. فهم عادة ما يشعرون بانحدار مكانتهم عما كانت عليه عندما كانوا مهندسين، أو مديري إنتاج، أو محاسبين، أو مديري تسويق، أو عاملين بالخدمة العامة، أو مندوبي مبيعات. ويدركون أن المحادثات التي تجري بينهم وبين من يتعرفون عليهم تبدأ بالسؤال عن "المهنة". ولذا، فمن الجوانب الشاقة المشتركة التي يتعين على هؤلاء التغلب عليها هي الضربة الموجهة إلى احترام الذات، والتعاسة المترتبة على ذلك التي تنبع من هذا الشعور بعدم الأمان.



فكرة سارة



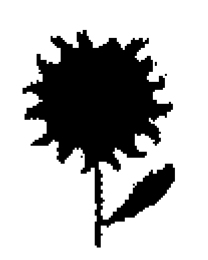
إن هويتك ليست فيما تفعل، ولا فيما تحتل من منصب، ولا فيما تلعب من دور، ولا فيما تشعر من مشاعر، ولا فيما تفكر من أفكار؛ بل هويتك هي نفسك.

التئام شمل الأصدقاء

تم تخصيص موقع الويب www.friendsreunited.co.uk للعثور على الأصدقاء القدامى، والتواصل معهم مرة أخرى، وتنظيم حفلات التئام الشمل. ولقد أصاب هذا الموقع نجاحاً مذهلاً؛ إذ سمح لكل من فقد الصلة بأصدقائه بالعثور عليهم مرة ثانية وتبادل أطراف الحديث بشأن الأيام الخوالي، والتعرف على حالهم الآن. ويبدو أن الجميع يودون لو يعود بهم الوقت، ويرون أنفسهم في سياق حياتهم المدرسية. ما السر وراء جاذبية وسحر هذه الأيام؟ يكمن السر جزئياً في الفضول لمعرفة كيف أدار الآخرون حياتهم، ويكمن في جزء آخر منه في رغبة كل منا في رؤية ذاته في سياق شخصيته الماضية. وتسمع من الآخرين آراءهم فيك آنذاك، وتتاح لك نفس الفرصة أيضاً. ويمكنك أن تظهر للآخرين الحال الذي وصلت إليه الآن. إن هذا الموقع والعلاقات التي تترتب على جهوده تستكشف حاجتك إلى بناء هويتك. لقد عرف أصدقاء المدرسة شخصيتك، وتعاملوا معك يومياً لسنوات. والاتصال بهم مرة ثانية لاحقاً في الحياة يتيح لك الفرصة لمراجعة النفس، والنظر إلى نفسك من نفس منظور الآخرين لك قديماً.

التئام شمل الجينات

بعد النجاح الذي حققه موقع Friends Reunited، ظهر موقع آخر هو www.genesreunited.co.uk، وهو موقع الويب الذي يتيح للناس اقتفاء أثر جذورهم إما لأن لديهم هواية ذات صلة بالأنساب، وإما لحاجتهم لاقتفاء أثر أقاربهم الذين فقدوهم. نؤكد مرة أخرى على أن الناس يودون اكتشاف انتماءاتهم، وهوياتهم، وآبائهم، ومواطنهم الأصلية. ويرغبون في فهم جذورهم ذلك أن هذا الفهم سيسمح لهم بمعرفة المزيد عن هوياتهم.



الروابط الجينية

تخلت كلير شورت، عضو البرلمان بمدينة لادي وود، عن طفل لها في منتصف الستينيات عندما كانت طالبة. وبعد ٣١ عاماً من هذه الواقعة، قرر ابنها أن يقتفي أثر أمه التي أخطرت المؤسسة المسئولة عن التبني بضرورة الاتصال بها إذا رغب ابنها في ذلك.

وعثر توبي جراهام، المحامي والمحافظ المتشدد، على أمه كلير شورت عضو البرلمان. وتعد الصور التي التقطت لهما في الوسائل الإعلامية وهما يتعانقان أكثر الصور بعثاً على السعادة في التاريخ السياسي الحديث. فالأمر لم يقتصر على عثور ابن كلير شورت عليها، بل لقد علمت أيضاً أنها صارت جدة.

أزمة الهوية

أحياناً ما لا نعرف من نحن. وتصيبنا أزمة فكرية مفاجئة تدعونا للتشكك في عملنا وشركاء عملنا. وأحياناً ما تأتي هذه الأزمة نتيجة الوصول إلى عمر مصيري، كأن يصل المرء إلى العشرين، أو الثلاثين، أو الأربعين من عمره، ولكنها أيضاً من الممكن أن تحدث في أي وقت. وربما أننا نتساءل ما إذا كان مقدر لنا القيام بالعمل الذي نقوم به، أو أننا عشنا حياتنا حتى الآن متجاهلين جانباً كبيراً منا كان من الممكن استغلاله في عمل شيء أكثر إثارة ومتعة. وهذا القلق والشك يفضيان إلى التعاسة، ولا يمكن تبديدهما سوى بالنظر أعلى سلم السعادة درجة واحدة، ألا وهي درجة الهدف. فبتحديد الدور الذي نود أن نلعبه في عالمنا، سيتحتم علينا أن نعالج مسألة هويتنا، وكيف يمكننا استغلال حياتنا الاستغلال الأمثل.

التصرف على سجيتك

يصعب علينا أحياناً أن نتصرف على سجيتنا. فنشعر أننا لو أظهرنا للآخرين حقيقة شخصياتنا، فلن نروق لهم أو نحظى باستحسانهم.



سو

لقد عانت سو، وهي امرأة متدينة، من صراع كونها امرأة شديدة التدين، ونصيرة لحركة المرأة أيضاً. وقالت إنها شعرت بحاجة ملحة لإخفاء تحيزها النسوي كلما كانت بصحبة أصدقائها المتدينين أصحاب الأفكار المثيلة، وإنكار معتقداتها الدينية كلما كانت في حضرة أصدقائها المؤيدين للمساواة بين الجنسين. ونتيجة لذلك، لم ترتح سو للأمر، ولم تعتقد أنها صادقة مع نفسها. وأدى الصراع الداخلي الناجم عن هذا التعارض، وشعورها بأنها مخادعة إلى تعاستها الشديدة. وافترضت أن شخصيتها الحقيقية لن تجد القبول لدى الآخرين، وظنت أنها تدرك الشخصية التي يود الآخرون أن تكونها. وعندما قررت أن تتحرى الصدق والصراحة حيال معتقداتها، اكتشفت أن أحداً لا يكترث بهذه المعتقدات، بل والواقع أنها شكت أن هذا هو الوضع طوال الوقت. فالمشكلة لم يكن لها وجود سوى في مخيلة سو.

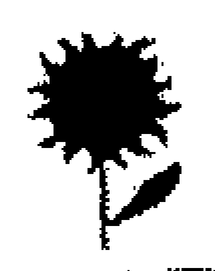
إن إنكار المرء حقيقة شخصيته يفضي إلى التعاسة وعدم الرضا.

الحد من المشاعر السلبية

إن المشاعر السلبية مثل تأنيب الضمير، أو الغضب، أو الإحباط، أو الخوف هي عادة نتيجة الصراع ما بين ما يطلق عليه العلماء النفسانيون نفسنا الفعلية ونفسنا المثالية. فإننا لا نرقى دائماً لأفضل ما يمكننا تحقيقه. وهذا من شأنه إشعال صراع ما بين ما أنجزناه حقاً (أو لم ننجزه)، والحال التي كنا عليها (أو لم نكن عليها) من ناحية، وما نشعر بأنه كان يجب أن يحدث على الجانب الآخر. وهذه القواعد التي نفرضها ذاتياً على أنفسنا عادة ما لا تخدم أي غرض، ناهيك عن أنها تؤدي إلى مزيد من التعاسة في حياتنا بدون أي داعٍ.

العمر وهويتك

إن البعض لا يودون أن يصيبهم الكبر فقط. ويتمنون لو يحتفظوا بحيوية ومظهر مرحلة الشباب. والبعض الآخر يرضون بحالهم. ومظهرك هو جزء من هويتك. فما أن تنظر في



المرآة، تدرك هويتك. والآخرون ينظرون إليك ويتعرفون عليك حتى وإن لم يروك لسنوات طويلة.

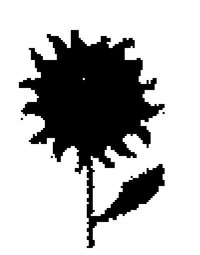
أثبتت دراسة حديثة أن أكثر من امرأة واحدة من بين عشر سيدات أجرت عملية تجميل؛ إذ صارت هذه العمليات عادية مثلها مثل استخدام مساحيق التجميل، أو إضافة ألوان للشعر. وصرح ٥٤٪ منهن بأنهن سيجرين هذه العمليات في المستقبل بعد أن ألهمن بمنافسات نجمات السينما في هذا المضمار مثل ديمي مور وآن روبنسون. جدير بالذكر أن ٩٦٪ من السيدات البريطانيات ينتابهن "القلق بصفة دائمة بشأن شكل وحجم قوامهن، فيما تعتقد ٨٣٪ منهن أنهن لا يملكن أجساداً متناسقة، وتقول ٨١٪ من النساء إن "أشكال أجسادهن تصيبهن بالإحباط".

من الواضح أنه إن بدت صورة المرء في المرآة لا تتسق مع هويته، صارت لديه الفرصة في القرن الحادي والعشرين أن يغير من هذا الواقع. فتغيير صورة جسدك قد يساعد على الرقي باحترامك لذاتك، بيد أنه لا يمكن أن يحل محل أي قصور في أية قيمة تربط بينها وبين نفسك كإنسان. ولذا، قد يكون من المفيد أيضاً أن تبحث وسائل أخرى للشعور بالرضا عن حقيقتك.

محاربة شبح الفشل

من المدهش أن نكتشف أن عدداً كبيراً جداً من الناس يحدون من قدر السعادة في حياتهم بالسماح بمشاعر الفشل بأن تطغى على ما يفعلونه. إن هذه المشاعر تبدو أشبه بالتيار السفلي المعاكس الذي يسحب السابح بعيداً عن أمان المياه الدافئة بالقرب من الشاطئ نحو المناطق الباردة الخطرة.

إن تقبل حقيقة أنك لست في حاجة إلى إتيان أعمال عظيمة لكي تصبح إنساناً عظيماً يعد أفضل نقطة انطلاق في هذه المرحلة. ومن المثير للسخرية أنه إن ظننت أنك إنسان عظيم، فمن الأرجح أن تأتي أعمالاً عظيمة.



فكرة سارة

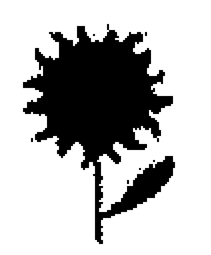
لا ينبغي عليك أن تأتي أفعالاً عظيمة لكي تصبح إنساناً عظيماً.

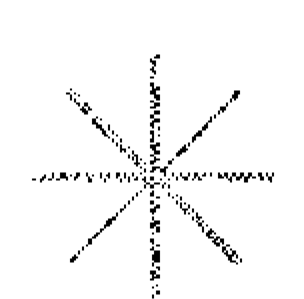
سرقة الهوية

إنه لأمر يبعث على الانزعاج والقلق الشديدين أن يكتشف المرء سرقة هويته. وأول قرينة على هذه السرقة تظهر عندما تفتح بيان بطاقتك الائتمانية لتجد معاملات مالية غريبة وباهظة التكلفة. وشيئاً فشيئاً يتضح لك الأمر وتدرك أن أحداً صنع نسخة طبق الأصل من بطاقتك الائتمانية، وطفق يبتاع الأشياء منتحلاً شخصيتك. وأنفق المال ببطاقة تحمل اسمك. وتضطر الآن إلى التنقيب في كافة المعاملات المالية لتحديد تلك التي أجريتها أنت، وتلك التي أجراها منتحل شخصيتك. كيف كان شكل هذا الشخص؟ وكيف كان يتصرف؟ يا له من موقف مؤلم أن تدرك أن أحدهم يود أن ينتحل شخصيتك.

الطبيعة أم الطبع؟

هناك جوانب في هويتنا قد لا يكون لنا فيها الخيار. فلا يمكننا أن نختار والدينا، ولا عرقنا، ولا مولدنا، ولا تركيبنا الوراثي. فهذه "بصمات" الهوية؛ الجوانب التي لا تمحى ولا تتغير في هويتنا. إننا نكبر بمرور الزمن، فتطول أصابعنا، وأيدينا، وشعرنا، وأظافرنا، وتنمو أجسادنا. ونختلف عندما نبلغ عما كنا عليه في مرحلة الطفولة، بيد أننا لا نفقد هويتنا الأساسية. ومن الأفكار التي تبعث على الراحة هي أنه يمكننا أن نتحكم في طبيعة شعورنا حيال المواقف المختلفة التي تعرضنا لها في حياتنا. ويمكننا اختيار العديد من الأدوار المتاحة لنا؛ ويمكننا إما تنمية وإما تجاهل ما أهدتنا إياه الطبيعة وما تطبعنا عليه للأفضل أو للأسوأ. تركز فكرتنا الرائعة الأولى على هذا الجانب وتمنحك الفرصة لاستكشاف هويتك من الجذور فصاعداً.





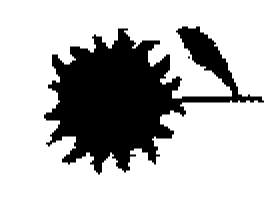
فكرة سارة

تقول هيثر: "يسعدني أن اسمي سامرز (فصول الصيف). فإذا كان اسمي وينترز (فصول الشتاء)، لكان من الصعب عليّ أن أجد ما يربطني بهذا الاسم ذلك أنني أنظر إلى نفسي كإنسانة مشرقة".

أفكار رائعة لترسيخ عادة السعادة في هويتك

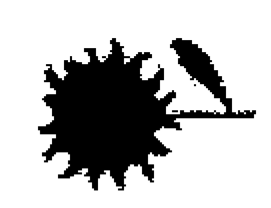
١ استعراض الهوية

كيف تتطور هويتك بمرور الوقت؟ يتم هذا التطور نتيجة لعدد من العوامل، بعضها يقع تحت سيطرتنا، والبعض الآخر لا سلطان لنا عليه. وتظهر العديد من جوانب الهوية في جدول استعراض الهوية أدناه. تحقق من كل منها على حدة، وارصد لها تصنيفاً على تدريج من ١ إلى ١٠ حيث تمثل ١٠ أقصى درجات السعادة حول جانب الهوية، و ١ هي التعاسة بعينها. ستزودك هذه التجربة ببعض القرائن حول تلك الجوانب في هويتك التي يمكنك أن تشعر بالرضا حيالها، والخيارات الجديدة أو المختلفة المتاحة لك بشأن الجوانب التي لا ترضى عنها. وإذا لم يكن باليد حيلة بشأن تغيير جانب ما، فحدد كيف يمكنك النظر إلى هذا الجانب من هويتك بشكل أكثر إيجابية.

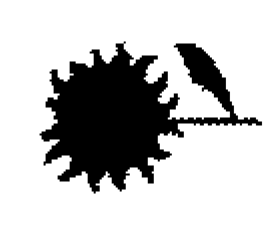


استعراض الهوية

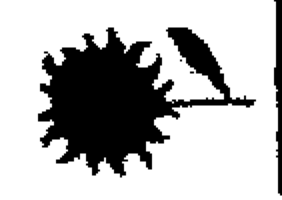
أساليب يمكن من خلالها تنمية هويتنا بمرور الوقت	حجم الخيارات المتاحة لنا
تركيبتنا الجينية تحدد جيناتنا شكلنا والأشخاص الذين نشبههم، ومدى الطول الذي سنبلغه، ولون بشرتنا، وشعرنا، والمواهب والمهارات التي نفطر عليها، كسرعة عدونا، ومدى تأثرنا بالموسيقى، ومدى براعتنا في استخدام أيدينا، ومستوى صحتنا، وما إذا كنا مسالمين بطبعنا أم نميل إلى العدوان على سبيل المثال. إلى أي مدى أنت راضٍ عن تركيبتك الجينية؟ التصنيف ١–١٠ ________	لا حيلة لنا فيما يتعلق بتركيبنا الجيني. فقد تحدد جيناتنا أقصى طول لنا، ولكن حميتنا وبيئتنا قد لا تساعدنا على بلوغ هذا الطول قط. (يقول العلماء: إن البيئة من الممكن أن تحدث فارقاً في طول المرء يصل إلى ٢٠ سم). وهناك مفاهيم مثيلة تنطبق على وزننا. فقد يكون لنا شكل ووزن محددان، ولكن نمط حياتنا وحميتنا قد يجعلانا أثقل أو أخف وزناً. وربما أنه لم تتح لنا قط الفرص لاستكشاف وتطوير كافة المهارات والإمكانات التي نتمتع بها. ومع ذلك، فهذه المهارات لازالت بداخلنا، ربما في انتظار الوقت الذي نقرر فيه استكشاف المزيد حول إمكاناتنا. إن لدينا العديد من الخيارات بشأن الجوانب التجميلية لهويتنا، مثل لون شعرنا، وشكل ملبسنا، إلخ، وعادة ما تكون هذه الخيارات محصلة لطبيعة شعورنا عن أنفسنا.



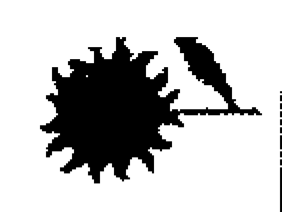
أساليب يمكن من خلالها تنمية هويتنا بمرور الوقت	حجم الخيارات المتاحة لنا
عرقنا، ولون بشرتنا، وثقافتنا إننا نرث هذا الجانب من هويتنا. فنولد لآباء لهم جنسياتهم المحددة، في دولة محددة، وتبين جوازات سفرنا موطننا الأصلي، ومحل ميلادنا. وإذا قرنا أنفسنا بهذه العناصر، فمن الأرجح أن نتبنى العديد من القيم، والتقاليد، والمعتقدات الدينية (أو لا نفتقر إليها حال قصورها) التي يتم توارثها عبر الأجيال. والمكان والبيت اللذان ننشأ فيهما لا سلطان لنا عليهما. والبيئة التي نشأنا فيها أطفالاً ستحدد ولاءنا، ولكناتنا الإقليمية، وستخلع علينا شعورنا بمحل انتماءاتنا في المجتمع. إلى أي حد أنت راضٍ وسعيد بعرقك/لون بشرتك/ثقافتك؟ **التصنيف ١–١٠** ________	من المستحيل أن نغير من ألواننا، ولا جنسيات آبائنا الأصليين. ولكن، لدينا حرية اختيار الاقتران بجنسياتنا/عرقنا، ونفخر بذلك. ومن الأرجح أن يعطينا هذا الخيار جذوراً قوية، وشعوراً بالانتماء، ويمثل ميزة رائعة لنا في المستقبل. إذا نشأنا في أحضان ثقافة، أو في كنف ديانة أو عقيدة محددة، فربما لم يكن لدينا خيار سوى الالتزام بها في الصغر، ومع ذلك فمن الأرجح أن هذه الثقافة أو الديانة أو العقيدة كان لها أثر قوي على شعورنا حيال أنفسنا. فالديانات من الممكن أن تكفل لأتباعها كل شيء بداية من الثقة الشديدة بالذات، والدعم، والطريق إلى السعادة من ناحية، وانتهاءً بمشاعر عدم الجدارة، وتأنيب الضمير، والخوف على الجانب الآخر بناء على أسلوب وعظ كل منها. إن لكل إنسان ناضج الآن حرية اختيار التقاليد والعقائد التي تطيب له. ويمكننا اختيار الجوانب التي نود الاحتفاظ بها من موروثنا، ونبذ تلك التي لا نريدها. إن اختيار أفضل ما في بيئة طفولتنا، والاستقرار على ما إذا كنا سنتقيد به أم لا سيكون له أثر عظيم على أسلوب عيشنا، ومدى سعادتنا.



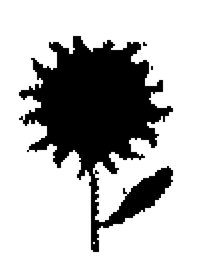
أساليب يمكن من خلالها تنمية هويتنا بمرور الوقت	حجم الخيارات المتاحة لنا
أسماؤنا من أول الأسئلة التي تطرح علينا في مرحلة الطفولة: "ما اسمك؟". إننا نُمنح أسماء عند الولادة. ولذا، فإن أسماءنا جزء أساسي من هويتنا. فهي أول ما نقدمه للآخرين كمعلومة بسيطة عن أنفسنا. إلى أي مدى أنت راضٍ عن اسمك؟ **التصنيف ١-١٠** ________	يحب البعض أسماءهم، والبعض الآخر محايدون حيالها، وقليل هم من يخجلون من أسمائهم، والبعض يكرهون أسماءهم. إن شعورك حيال اسمك يؤثر على شعورك حيال ذاتك، ولذا فإن لهذا أثره على سعادتك. وهذا عامل شديد الأهمية للدرجة التي تحدو البعض إلى تغيير أسمائهم، لا لكي تحاكي أسماء المشاهير فحسب، بل لتجعلهم يشعرون بالرضا عن ذاتهم. ويزداد عدد النساء اللاتي يخترن ما بين اسم الزوج أو الاحتفاظ بأسمائهن بعد الزواج، الأمر الذي يعتمد على ما إذا كان هذا الاسم "يتسق" وشخصياتهن. تذكر أيضاً أن الأسماء ترتبط بالأعراق، والدول، والموطن، ولذا، فإن شعورنا حيال جانب من هذه الجوانب قد يؤثر على الجوانب الأخرى. إن الاحتفاظ بأسمائنا أو تغييرها هو خيار في متناول الجميع.



أساليب يمكن من خلالها تنمية هويتنا بمرور الوقت	حجم الخيارات المتاحة لنا
نشأتنا وخبراتنا إن لنشأتنا أثراً عميقاً على مشاعرنا تجاه أنفسنا، وشأننا كأفراد. والطريقة التي عاملنا بها (خاصة في الصغر آباءنا، وإخواننا/أخواتنا، وأصدقاءنا، وزملاء المدرسة، ومدرسينا، وغيرهم من الراشدين من حولنا عادة ما يكون لها أثر دائم علينا حتى نهاية العمر. إلى أي مدى أنت راضٍ عن الطريقة التي نشأت بها؟ **التصنيف ١-١٠** ________	إن البعض حالفهم الحظ، إذ حصلوا على تنشئة قامت على الحب، والدعم، والتشجيع. والبعض الآخر أقل حظاً. فعدد كبير من الأطفال يتعرضون للإيذاء، والكراهية، والإهمال، أو يعاملون بتنمر من قبل الآخرين ويحملون ندباتهم العقلية والجسدية معهم في الكبر. والمؤسف في هذه الحالة أن بعضهم يتحول في الكبر إلى نسخة طبق الأصل من الأشخاص الذين أساءوا معاملتهم. والبعض الآخر ينتقل إلى مرحلة البلوغ بمشاعر عدم الجدارة، وأحياناً ما تلازمهم هذه المشاعر إلى الأبد. فهم يسمحون للماضي بشكل أو بآخر بإملاء المستقبل عليهم. إن الجانب المشرق في هذه الحالة هو أن عدداً متزايداً من هؤلاء يتعلمون من تجاربهم، ويجدون سبيلاً لمسامحة من أساء لهم، ولا يتشبثون بتجارب الماضي المؤلمة؛ إذ يشرعون في بناء مستقبلهم السعيد الخاص بهم. وما من شك في أن تجاربك في فترة الرشد قد تؤثر أيضاً على احترامك لذاتك، ومن ثم سعادتك. وما يتعين عليك استحضاره في ذاكرتك في هذه الحالة هو أن تجاربك ليست ذاتك. فيمكنك أن تستقر على تقبل هذه التجارب كجزء محدد لهويتك، أو يمكنك أن تنظر إليها على أنها شيء منفصل لا يمت بصلة إلى هويتك.



أساليب يمكن من خلالها تنمية هويتنا بمرور الوقت	حجم الخيارات المتاحة لنا
الأشياء التي يطلعنا عليها الآخرون عن أنفسنا (مسمياتنا) من الممكن أن نتأثر صغاراً –وأيضاً كباراً– بما يقوله الآخرون عنا. ونفترض أن ما يقولونه عنا صحيح، مما يؤثر على تصورنا لذاتنا. والطريقة التي نصف بها أنفسنا أيضاً تعد من المسميات التي نلصقها بأنفسنا. فكلما قلنا: "أنا..." متبوعاً بوصف لأنفسنا، فإننا نصنف أنفسنا ونخلع عليها مسمى. وهذه المسميات من الممكن إما أن تفيدنا، وإما أن تضر بنا. فإذا تعاملنا معها على أنها صحيحة لا شك فيها، فسنتصرف بناء عليها سواء كانت صالحة بالنسبة لنا أو لم تكن كذلك. إلى أي مدى أنت راض عن الطريقة التي يطلق بها الآخرون عليك المسميات، والطريقة التي تطلق أنت بها المسميات على نفسك؟ **التصنيف ١–١٠** ________	إن الأساس ها هنا يكمن في البدء في الفصل ما بين ما يقوله عنا الآخرون –أو ما قالوه عنا بالفعل– وينطبق علينا حقاً وما لا ينطبق علينا من هذه الأقوال. أنعم التفكير في كل ما قيل لك في الصغر وبدأ كالتالي "إنك...". وخط بقلمك عمودين؛ أحدهما بعنوان إيجابي، والآخر بعنوان سلبي. أيهما يتفوق على الآخر؟ إن هذه مسميات شديدة الأثر على الهوية. والآن، أضف ضمن المسميات التي تبدأ بـ "إنك..." كل ما قيل/لازال يقال عنك الآن بالغاً. وبالطبع لا يمكنك تغيير ما قيل عنك في الماضي، ولكن لك مطلق الحرية إما أن تُبقي عليه وإما أن تشطبه الآن. وبالمثل، يمكنك تقبل أو نبذ المسميات التي يلصقها بك الناس الآن. على سبيل المثال، إذا قال لك أحدهم: "إنك قاسٍ"، يمكنك أن تجيبه كالتالي: "لا أقبل أن أوصف بأنني إنسان قاسٍ. فربما أنني أقوم بتصرفات قاسية أحياناً دون قصد مني، ولكن هذا لا يعني أنني إنسان قاسٍ». تذكر أنه من المهم هنا أيضاً بنفس القدر أن تتحرى الحذر فيما تحدث به نفسك، والطريقة التي تصف بها نفسك مراراً وتكراراً. فإذا كانت عادتك وصف نفسك بصفات سلبية كأن تقول: "إنك شديد الغباء"، أو "إنني فاشل"، فإنك تؤثر على هويتك وتضر باحترامك لذاتك، ومن ثم سعادتك. ومن الأفضل بكثير أن تعبر عن الأشياء على مستوى السلوك على سلم السعادة، كأن تقول على سبيل المثال "لقد أتيت فعلاً أحمق"، أو "لم أحقق نجاحاً هذه المرة".



٢ فصل الأدوار

قم بكتابة قائمة بالأدوار التي تلعبها في حياتك. واحرص على تغطية كافة الأدوار التي تخطر على بالك بداية من دور الأب إلى الابن/الابنة/الطاهي/البستاني/المستمع/المتأمل... إلخ. وما أن تنتهي من وضع قائمتك، ألق نظرة عليها وحدث نفسك قائلاً: "مهما كانت الأدوار التي ألعبها في الحياة، فأنا أكثر من ذلك أيضاً".

٣ أنا أكون

أحضر ورقة وضع علامتي الجمع والطرح أعلاها كما هو مبين أدناه. واكتب قائمة بصفاتك -الإيجابية والسلبية- ونعني السمات التي تصف شخصيتك. فإذا اكتشفت أنك تدون قدراً أكبر من الصفات في الجانب السلبي، فتوقف! واحرص على أن يواكب جانبك الإيجابي الزيادة في الجانب السلبي. وتذكر أنك حتى قد تجد سمات تنطبق على الجانبين.

+	-

٤ المسميات السلبية للآخرين

فكر في كل المسميات التي أطلقها عليك الآخرون طوال حياتك سواء كانت إيجابية أو سلبية. هل تنطبق عليك حقاً؟ إذا كنت تصدقها، فمن الأرجح أن تتصرف بناء عليها من منطلق أنها حقيقية. ولذا، يجب أن تقرر الآن ما إذا كانت هذه المسميات حقيقية، ومدى إضافتها لسعادتك أو انتقاصها منك.

أي المسميات ستُبقي عليها، وأيها ستستبعدها وتنبذها؟

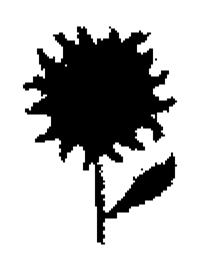
المسميات	هل تنطبق عليك حقاً؟	هل هذا يزيد من جرعة سعادتك أم ينتقص منها؟

والآن، ألقِ نظرة على القائمة مرة ثانية، وأضف إليها المسميات التي من الممكن أن تنطبق عليك بناء على تجربتك لها. وتذكر أنه مهما كنت ترى نفسك، فإنك أكبر من هذا المنظور.

ولتنمية عادة السعادة في حياتك، اختر شيئاً لم تقدم عليه من قبل قط؛ شيئاً افترضت أنه من المستحيل أن تقدر عليه، وافعله. فهذا من شأنه إطلاق طاقات إبداعية حبيسة غير متوقعة.

٥ بطاقة تعريف مهنتك

في المرة القادمة التي يسألك فيها أحدهم عن هويتك، كن مستعداً بالإجابة الصحيحة. فبدلاً من إرباكهم، كن مستعداً بإجابة متأنية. قم بملء المربع الموضح أدناه مرات عديدة، واحرص على إعداد القليل من الإجابات للبدء في سبر أغوارك الحقيقية.



٦ حوار المصعد

قم بإعداد حوار تصف فيه نفسك لشخص غريب عنك بالكلية تصادفه في المصعد. وكن على استعداد لإعطاء توصيف موجز لنفسك بشكل تتجلى فيه لرفيقك رؤية شديدة الوضوح عن هويتك. ويجب أن تتم هذه المهمة في الوقت الذي يستغرقه المصعد من الدور الأرضي حتى الدور الأول.

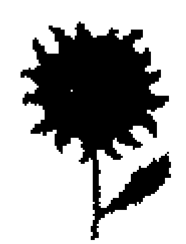
٧ بناء ثقتك

إن قدراً كبيراً من الثقة بالذات يرتبط ارتباطاً مباشراً باحترام الذات. فكلما زاد احترامك لذاتك، ارتفع مستوى ثقتك بها. وكثير من الناس ممن يعانون من قصور في ثقتك بذاتهم يحبطون من أنفسهم. وعندما تسوء الأمور، فإنهم يترجمون الحدث بالرجوع إلى درجة الهوية على سلم السعادة بدلاً من إدراك الخلل الذي يكمن في درجة السلوك، مما يجعلهم يشعرون بالاستياء من أنفسهم بدلاً من إيجاد حل للنهوض بسلوكهم. والثقة ترتبط بالمستوى المتصور لقدرتك على إنجاز الأشياء التي تود إجادتها. فإذا كنت تبحث عن الكمال، فستصاب دائماً بالإحباط والتعاسة. وإذا كنت تغالي في المنافسة وتشعر بالتعاسة كلما لم تفز أو لم تبذل قصارى جهدك، فمن الأرجح أن تصنع تعاستك بنفسك. كيف يمكنك الحيلولة دون ذلك والشروع في بناء ثقتك بذاتك؟

جرب الأسلوب التالي.

ضع قائمة بالمرات والأحداث التي غاليت فيها في توقعاتك من نفسك، فسعيت للكمال، أو الفوز بصفة منتظمة.

اطرح على نفسك السؤال التالي لكل بند في هذه القائمة "كيف يمكنني أن أجعل من التعلم لا الكمال هدفاً لي؟ وماذا يمكنني أن أتعلم؟". ركز على إجابة هذا السؤال، واستمتع بتطوير مهاراتك.



دفتر العمل

دفتر عمل الدرجة ٥: الهوية

دليل استخدام دفتر العمل

عندما تفحص هذا الدفتر، ستجد أن بعض الأسئلة أسهل من البعض الآخر. وأحياناً ما ستلمع الإجابات في ذهنك على الفور، وأحياناً أخرى قد يتحتم عليك أن تتمهل لكي تتفكر في مغزى السؤال بالنسبة لك.

قد تجد أنه من المفيد أن تراجع قائمة تدقيق بالجوانب التي من الممكن أن تؤثر على سعادتك. وعندما تجيب عن هذه الأسئلة، قد تتضمن بعض الأشياء التي ستخطر على بالك فيما يتعلق بالهوية ما يلي:

- أنت وعلاقاتك
- أنت وأموالك
- أنت وعملك
- أنت وصحتك

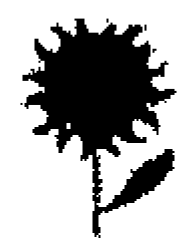
يتناول هذا الدفتر تكوين صورة حقيقية عنك بدلاً من عيش حياتك بما يتفق مع تصورات الآخرين.

أ ما الصفات الثلاث التي تنطبق عليك يقيناً وتمثل لك عوناً بصفة يومية، وتضيف إلى سعادتك؟

١ ....

....

....



٢ ....
....
....

٣ ....
....
....

ب ما الصفات الثلاث التي يخلعها عليك الآخرون وتساعدك على الشعور بالسعادة؟

١ ....
....
....

٢ ....
....
....

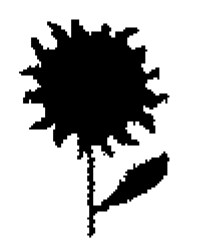
٣ ....
....
....

جـ ما المسميات التي يلصقها بك الآخرون وتحول دون شعورك بالسعادة التي تتمناها؟

١ ....
....
....

٢ ....
....
....

٣ ....
....
....



د ما الأشياء الثلاثة التي تعرفها عن نفسك يقيناً وتجعل حياتك شاقة وربما تفضي أيضاً إلى تعاستك؟

١ ....
....
....

٢ ....
....
....

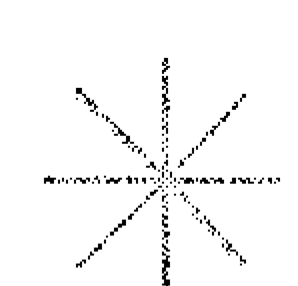
٣ ....
....
....

فكر ملياً فيما دونته أعلاه. وحدد الإجراءات التي ستتخذها الآن لكي تصبح أكثر صدقاً مع نفسك الحقيقية، ومن ثم تضيف إلى سعادتك. واحرص على تدوين هذه الإجراءات.

الإجراءات:

....
....
....

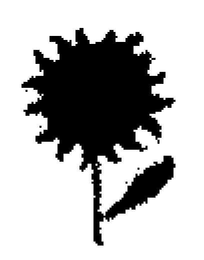
تحدي السعادة للخطوة ٥ على سلم السعادة: الهوية



شعار السعادة

سيتغير مستوى سعادتك إذا قمت بالأمور بشكل مختلف، وإذا زدت من عدد العادات الجالبة للسعادة. تذكر أن الأمر يستغرق فقط ٢١ يوماً لإحداث تغيير دائم.

لكي تزيد من جرعة السعادة في حياتك، واجه تحدي السعادة.



اختر أحد الإجراءات التي قمت بتحديدها في دفتر العمل، وكف عن التفكير فيه في كل يوم طوال فترة الواحد والعشرين يوماً، واشرع في تنفيذه على أرض الواقع!

العادة الجديدة المزمع اكتسابها

....

....

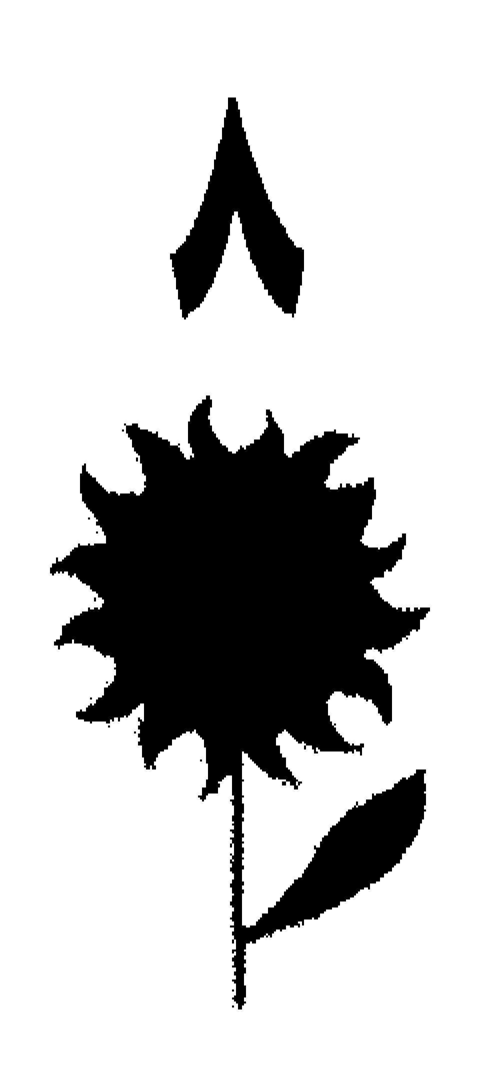
....

تتبع التقدم الذي تحرزه، وضع علامة في المربع يومياً خلال فترة الـ ٢١ يوماً كلما مارست هذه العادة.

جدول التقدم						
اليوم ١	اليوم ٢	اليوم ٣	اليوم ٤	اليوم ٥	اليوم ٦	اليوم ٧
اليوم ٨	اليوم ٩	اليوم ١٠	اليوم ١١	اليوم ١٢	اليوم ١٣	اليوم ١٤
اليوم ١٥	اليوم ١٦	اليوم ١٧	اليوم ١٨	اليوم ١٩	اليوم ٢٠	اليوم ٢١

يوم البدء ....

٨



الهدف

الدرجة السادسة على سلم السعادة

هذه هي الدرجة الأعلى على سلم السعادة. وهي أقوى المستويات على الإطلاق؛ إذ تؤثر على كافة الدرجات السابقة لها. فاستيضاح هدفك بشكل أكبر سيساعدك على تحديد مسار حياتك وتوجيهها في الاتجاه الأمثل بقدر الإمكان. وهذا سيمنحك الطاقة والحافز للمثابرة والبقاء على الدرب بما يمكنك من استغلال حياتك إلى أقصى حد ممكن، ومن ثم إعلاء سعادتك إلى أعلى مستوى ممكن.

ولأن الهدف يقع أعلى سلم السعادة، فهو مفتاح التغير الدائم في كافة الدرجات الأخرى. ولذا، لا توجد أية درجة أعلى يمكنك الوصول إليها من شأنها التأثير على هدفك أو تغييره. والأمر مرهون ببساطة باكتشاف المزيد عما هو موجود بالفعل. في هذا المستوى، من الأفضل أن تكون واعياً بمكانتك في الخريطة الكبرى للأشياء، وأن تدرك أنك جزء من صورة أكبر، وأن لك الحق بأن تحتل هذا الجزء، وأن تقدم مساهمة فعالة.

الدرجة ٦: الهدف
إن الهدف هو الذي يضفي مغزى على حياتك. وهو السبب وراء وجودك.

الدرجة ٥: الهوية
جوهر الهوية هو إدراك جذورك، وتقبلك لذاتك على ما هي عليه.

الدرجة ٤: القيم والمعتقدات
القيم والمعتقدات هي البرمجة، والقوة، والحافز، والطاقة وراء أفعالك.

الدرجة ٣: المهارات والإمكانات
المهارات والإمكانات هي المواهب التي تملكها، أو من الممكن أن تملكها لو أتيحت لك الفرصة.

الدرجة ٢: السلوك
يتضمن السلوك ما تقوم به من أفعال، والطريقة التي تقوم بها بهذه الأفعال، والأشخاص الذين يتأثرون بهذه الأفعال، والطريقة التي يتعامل بها الآخرون معك. والسلوك أيضاً يمس طريقة تفكيرك، وما تقوله، وطريقة قولك له.

الدرجة ١: البيئة المحيطة
البيئة المحيطة بك هي كل ما تقع عليه عيناك، وتسمعه أذناك، وتستشعره عندما تنظر حولك. إنها البيئة الخاصة بك وما يترتب على وجودها حولك.

الهدف

إن الهدف هو ما يعطي مغزى للحياة، وإدراكك أنك جزء من كل أكبر. وهو الإجابة عن السؤال الحيوي المهم "ما السر وراء وجودي في هذا العالم؟". إن البعض يولدون ولديهم إيمان راسخ بالهدف الذي يرغبون في السعي وراءه. فهناك نداء يحركهم في الحياة، الأمر الذي يمنحهم خريطة حياة شخصية تنير لهم الطريق بوضوح. إذا كان لديك إحساس واضح بالهدف،

فمن الأرجح أن تنعم بالسعادة، وتحقق أحلامك بنجاح على أرض الواقع.
إن هؤلاء الذين يفتقرون إلى هدف في الحياة يصيبهم القلق، أو السخط على حياتهم.

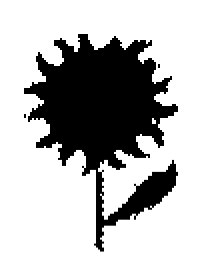
ألقِ نظرة حولك. كيف يمكنك أن تنعم بالسعادة...

- إذا كنت تشعر بأنك ضال في الحياة بلا هدف
- إذا لم يكن لديك أحلام تسعى لتحقيقها
- إذا لم يكن للحياة مغزى بالنسبة لك
- إذا لم يكن هناك قوة أو نظام علوي يمكنك الاتصال به أو التواصل معه

لقد وصلنا الآن إلى أعلى درجة على سلم السعادة؛ ألا وهي الهدف. إن بعضكم يبدأ حياته على هذه الدرجة. وبالتالي فإن لديكم وضوحاً شديداً للرؤية بشأن هدفكم الأساسي في الحياة. ونتيجة لذلك، فأنتم تعرفون هويتكم يقيناً؛ وتتجلى لكم أولوياتكم في الحياة، وما تؤمنون به. وتتمتعون بالثقة فيما يمكنكم إتيانه من أفعال وتحقيقه من منجزات، كما أنكم مستريحون لمكانتكم.

وللآخرين نقاط انطلاق أخرى على سلم السعادة. فربما أنك بدأت على الدرجة الأولى حيث كنت في حاجة إلى حل مشاكل ذات صلة ببيئتك المحيطة أكثر من أي شيء آخر بغية القضاء على تلك العوامل في بيئتك التي تحول دون ارتقائك سلم السعادة.

إن نقطة انطلاقك ليست ذات أهمية خاصة. فهي تعتمد على عوامل مثل محل ميلادك، والظروف التي ولدت فيها، والجينات التي ورثتها، والفرص التي سنحت لك بطبيعة الحال. والرائع في الأمر أن السلم متاح للجميع. ولكن إن توقفت على درجة معينة دون أية حركة، فستظل حبيس هذه الدرجة للأبد. فالركون إلى السكون لن يتيح لك الفرصة لتغيير الجوانب التي تود القضاء عليها في حياتك، أو الارتقاء بالجوانب التي ستجلب لك السعادة.



إن الهدف هو ما يعطي مغزى للحياة. فهو إدراك المرء بوجوده لعلة؛ وهو إحساس بما يريد وبما لا يريد في الحياة. وهو لذلك استغلال هذه المعرفة وهذه الغرائز لتحديد الطريق في الحياة.

إن السعادة هي هدفنا المطلق في الحياة. وتكمن المشكلة في تحديد الطريق الذي يلزم سلوكه، وإدراك السعادة عند العثور عليها. فإذا لم يكن لديك خريطة، فأنت أبعد من أن تصل إلى وجهتك مما لو كانت لديك خريطة. ومعنى السعادة يختلف من شخص لآخر. فهو الشعور بالرضا عن نفسك وعن الآخرين من حولك.

وهناك أربعة مستويات على درجة الهدف، أعلى درجات سلم السعادة، نتحرك فيها.

المستوى ١ : الانشغال. الكثير من النشاط العشوائي المحموم (الشخص المضطرب الذي يتصرف بأسلوب يتنافى والمنطق/مدعي الانشغال).
المستوى ٢ : البنية النظامية. الروتين المركز/المتكرر، النشاط "التقليدي"، على سبيل المثال العمل/ممارسة الرياضة (الجولف أيام الأحد، وتناول الشاي والكعك أيام الجمعة).
المستوى ٣: الهدف والأحلام. الأنشطة التي تعطي للحياة مغزى حقيقياً، وتحفزنا لإنجاز المزيد/تحسين أدائنا، إلخ.
المستوى ٤ : الروحانية أو الهدف الأسمى؛ أقصى ما يمكن بلوغه فيما يتعلق بمغزى الحياة والسعادة، وجعل المرء حياته حقاً جديرة بأن تعاش. تطوير الظروف والروح الإنسانية.

يشيع الخلط ما بين المستويين ١ و ٢ من ناحية والهدف من ناحية أخرى، ولكنهما زائفان على الأرجح. أما المستوى ٣ فهو يتسق والهدف الحقيقي، ويتيح الفرصة المتزايدة لكي ينعم المرء بالسعادة الحقيقية الهادفة الدائمة. أما المستوى ٤ فيمثل الهدف الحقيقي. ولم يشع الاتفاق مع هذا المستوى في القرن الواحد والعشرين سوى في الآونة الأخيرة. ولكن ظهر اهتمام متنامٍ؛ إذ بدأ الناس يبحثون عن مغزى حقيقي للحياة في

خضم هذا العالم الذي يزداد مادية. إن المال والنجاح وكل ما يترتب عليهما من زينة ورخاء ليست بكافية للبعض بشكل أو بآخر. فالناس يبحثون عن مغزى وهدف أعمق من مجرد النجاح المادي.

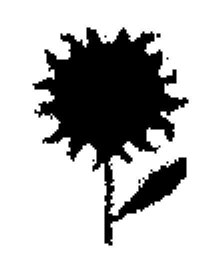
المستوى ١: الانشغال

هذا هو المستوى الأدنى في الدرجة ٦ من سلم السعادة؛ ألا وهي الهدف. وهو في الواقع جانب مزيف من الهدف. وهو ما يحدث إذا كنت تفتقر للنظام، أو الغايات، أو الرؤية، أو الروحانية في حياتك. وما نعنيه هنا هو الانشغال الروتيني، الزائد، والذي أحياناً ما يكون بلا داعٍ.

وكثيراً ما يحل الانشغال محل الهدف الحقيقي بالنسبة لهؤلاء الذين لم يبلغوا بعد مرحلة مواجهة المشاكل، أو العوائق، أو التجارب المؤلمة في حياتهم. فيعيشون حياة محمومة يحشدون كل دقيقة فيها بمظاهر الانشغال والنشاط الزائف. وهذا يعني أنه ليس لديهم الوقت للتفكير في الأشياء التي لا يودون مواجهتها. وعلى هذا فإن الانشغال في هذه الحالة آلية دفاع في اللاوعي تعمل عمل ستار من الدخان أو حماية من مشاعر الألم أو التعاسة. كما أنه يعطي شيئاً من المغزى أو الهدف للحياة بالنسبة لهم.

ومن الأسباب الأخرى التي تعلل هذا النوع من الانشغال هو البقاء لا أكثر. فهؤلاء الذين تفرض عليهم الظروف إعالة عائلاتهم، أو إنقاذ أعمالهم من الإفلاس ينشغلون بالبقاء بصفة يومية. فمن الأرجح أن يصيبهم النعاس من شدة الإرهاق في كل ليلة، ويصعب عليهم الاستيقاظ في الصباح. ومرة أخرى، لا يوجد الوقت الكافي لدى هؤلاء للتركيز على القضايا الحياتية الأكبر. إن الاحساس بالمغزى والهدف لا يتأتى من الأنشطة في حد ذاتها، بل من إدراك أنها حالت دون وقوع كارثة محققة، أو أنهم لم ينهاروا تحت ضغط الظروف.

إن هذا المستوى من الهدف والمغزى يتكون من العديد من الإجراءات البسيطة دون أي تركيز أو وجهة حقيقية.



المستوى ٢: البنية النظامية

يتألف هذا المستوى من الهدف من أنشطة أضخم. وفي هذه الحالة تتسم الأنشطة بقيمة حقيقة في حد ذاتها، ومن الممكن أن تحقق المتعة للمرء. وقد تتراوح هذه الأنشطة ما بين تولي منصب يحمل في طياته التحدي والإشباع، والمتع العادية مثل تناول وجبة بالخارج أيام الجمعة. إن الانتظام، والروتين، والعادة، والأمان هي العوامل الأساسية التي تميز هذا المستوى. والاستكانة ومشاعر الجدارة تنبع من تكرار وألفة مجموعة أساسية من الأنشطة التي ينغمس فيها المرء. فهناك بنية نظامية لليوم، والأسبوع، والعام بأكمله. ولكل شيء مكانه المنطقي يتسق مع غيره من الأشياء بشكل أو بآخر ويعطي وجهة ومغزى للطريقة التي يمضي بها المرء وقته. إن مشاعر الرضا أو السعادة في هذا المستوى من الأرجح أن تكون أعظم من تلك التي تميز المستوى الأول، ولكن البنية النظامية تفقد رونقها بالنسبة لكثير من الناس ومن الممكن أن تصبح غير ذات مغزى في وقت من الأوقات. ويصبح الروتين خاوياً، أو مملاً، وتكراراً لا معنى له.

المستوى ٣: الهدف والأحلام

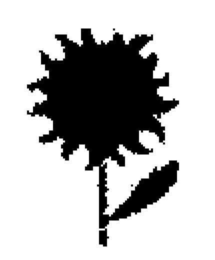
يعد هذا مستوى أعلى للهدف. وهؤلاء الذين يعيشون في هذا المستوى يجدون الإلهام في رؤية شخصية أو مجموعة من الغايات الحياتية. وربما كانت هذه الغايات خاصة بهم أو بالمجتمع. وتحقيق هذه الغايات يجلب لهم سعادة غامرة وإشباعاً هائلاً يدومان للأبد. والأحلام بالنسبة للبعض هي تجارب عاشوها من قبل. فلم يتحتم عليهم الركون والتفكير فيما سيحفزهم ويخلع على حياتهم مغزى. والبعض الآخر يتعاملون مع هذه المسألة بطريقة أكثر وعياً. فيدونون مهمتهم في الحياة، أو على الأقل ستكون لديهم القدرة على توصيف هذه المهمة بوضوح لأنهم أنعموا التفكير فيها. ومن الأرجح أن يكون لديهم أهداف واضحة مدونة كتابةً، ومعدلة في ضوء التجربة. والسواد الأعظم من أفعالهم ستكون موجهة تلقائياً تجاه غاياتهم الكلية.

المستوى ٤: الروحانية أو الهدف الأسمى

هذا هو أعلى مستويات الهدف، ويتناول الجانب الروحاني فينا كبشر. والجانب الروحاني يتخذ العديد من الأشكال. فقد يعني عقيدة، أو معتقداً ربانياً، أو كياناً سامياً سواء كان ذلك من خلال المسيحية، أو البوذية، أو غير ذلك. وبالنسبة للآخرين الذين قد لا يكون لديهم عقيدة محددة، فهو إحساس بوجود كيان أعظم، وأننا جميعاً جزء من نظام أكبر وأشمل. ومن الممكن أن نطلق على هذا المستوى الكثير من المسميات؛ الهدف الأسمى، أو الوعي الجمعي، أو حكمة الكون، إلخ. ومن يصل إلى هذا الطريق من التفكير أو الإحساس يبلغ السعادة المطلقة في حياته. وهذه الطريقة في التفكير تنبع من إحساس لديهم بأنهم يسهمون في تطور الكون، أو تنمية الجنس البشري حيث إن لديهم مكاناً وهدفاً في النظام الأعظم للأشياء.

والانغماس في الروحانية لا يعني أن يعيش المرء في عالم من الأحلام، أو يركن إلى التأمل في أعالي الجبال (على الرغم من أن هذا يفي بالغرض!). فالروحانية يمكن أن يكون لها تطبيق شديد العملية يتجلى في امتلاك المرء الغايات والأحلام السالف ذكرها في المستوى ٣ التي توضع في سياقها الأكبر، وتفضي إلى الهدف الكلي للحياة.

لقد كان فيكتور فرانكل أحد الناجين من معكسرات الاعتقال حيث عاش خمس سنوات ما بين معتقل أوشفيتز وغيره من المعتقلات. وقد فقد كل ما يملك في هذه الفترة. ما المغزى أو الهدف الذي حثه على المضي قدماً في حياته، وكيف وجد في نفسه الإرادة للبقاء؟ يقول فرانكل في كتابه المعنون Man's Search for Meaning: إنه يؤمن بأن أعمق رغبات الإنسان هي الوصول إلى المغزى والهدف من حياته. وما من أحد يستطيع أن ينتزع منه خياله وتصوره لذاته كجزء من هدف أسمى. وأضاف فرانكل قائلاً: "إن جيلنا واقعي حيث تمكنا من معرفة الإنسان على حقيقته المجردة. فالإنسان على كل حال هو هذا المخلوق الذي اخترع غرف الإعدام بمعتقل أوشفيتز؛ وهو أيضاً نفس المخلوق الذي دلف إلى هذه الغرف".



إدراك هدفك

إن بعض الناس حالفهم الحظ حيث أدركوا دوماً مرادهم من الحياة. فهناك نداء داخلي يدفعهم في الحياة، ويوقنون بأنهم يودون أن يصبحوا أطباء، أو ممرضين، أو أطباء بيطريين، أو رجال أعمال، أو رجال دين، أو معلمين، أو آباء، أو طيارين، أو سائقي قطارات، أو صحفيين، أو شعراء، أو فنانين، أو موسيقيين، أو رياضيين. وهؤلاء أقلية. فالسواد الأعظم منا لا يفتأ يبحث ويأمل بأن يتجلى له هدفه في الحياة ويبرز من بين أنشطته الحالية. فقليل من الطلبة ممن يلتحقون بالجامعة يدركون ما سيفعلونه بعد التخرج.

وكثير من الناس ينفقون أغلب حياتهم في العمل. وإذا حالفهم الحظ يحصلون على شهرين إجازة مخصوم منهما العطلات الأسبوعية، وفي بقية العام يسافرون من وإلى العمل، أو يفكرون في العمل، أو يتكهنون بشأن العمل، أو يقلقون بشأنه. إذا كان لديك نداء داخلي، فمن الأسهل أن تحافظ على تركيزك وحافزك. ولكن، ماذا عن هؤلاء الذين يجدون في العمل مشقة وكدحاً؟ إن كثيرين منا يذهبون إلى العمل لأنه جزء من الروتين، ولأنه لزاماً علينا أن نعمل. ولا نحصل على أي قدر من المتعة من العمل. وقد يمثل الحافز لنا في هذه الحالة الراتب "الذي نسدد به الفواتير"، أو أحياناً ما يستمتع الناس فحسب بزملائهم وأصدقائهم في العمل فيما يكرهون العمل ذاته، ويصيبهم الملل منه، ويمر عليهم اليوم طويلاً شاقاً.

إن السعداء يملكون الوصفة السحرية المعروفة بالتوازن ما بين الحياة العملية والحياة الشخصية. فهم يستخلصون من الحياة متعة توازي المتعة التي يستخلصونها من العمل. أما التعساء فهم الذين يختل عندهم هذا التوازن.

ليس من المهم بالضرورة أن يتمكن المرء من التصريح بهدفه في الحياة أو تدوينه كتابة. ولكن المهم هو أن تظل سائراً على نفس الدرب الذي تشعر بأنه يناسبك. فهذا هو الدرب السليم للسعادة.

زوجة وأم

جل ما تذكره مارثا أن كل غايتها في الحياة هي أن تصبح زوجة وأماً. فقد تزوجت من جورج الذي كان يتمنى أيضاً أن تكون له عائلة كبيرة. فأنجبا أربعة أطفال وقاما على تربيتهم حتى وجد كل منهم طريقه في الحياة وتركوا البيت جميعاً.

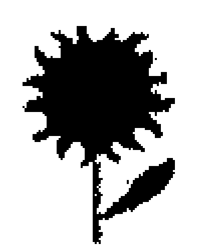
وصارت راشيل الابنة الصغرى معالجة نفسانية تعيش في لندن على بعد ٣٠٠ ميل من أبويها. وانتقل ريتشارد للعيش في أستراليا حيث صار مديراً لأحد الفنادق بسيدني. وتخرج روس في جامعة اللغات، وسافر إلى بروكسل للعمل في البرلمان الأوروبي. وأخيراً، صار تشارلز الابن الأصغر مدير المبيعات المصدرة بأحد معامل التقطير، وجاب أقطار العالم. وندرت زيارته للبيت.

إن ما أعطى مغزى لحياة مارثا هو أطفالها. فعندما تركوا البيت، غمرها شعور بالخواء والارتباك. فقد فقدت الحياة معناها بالنسبة لها. وبعد أشهر من الوحدة والبؤس، أدركت أن هدفها في الحياة، ألا وهو أن تصبح أماً، انتهى. وبدأت تسأل نفسها عن الطريقة التي يمكنها من خلالها إشباع هدفها ولعب دور الأم مرة ثانية. لقد تذكرت مارثا مدى سعادتها عندما كانت ترعى أطفالها في الصغر، وشرعت في البحث حولها خارج نطاق عائلتها علها تستطيع أن تمد يد العون. تعمل مارثا الآن كمتطوعة في إحدى المدارس ثلاثة أيام في الأسبوع. وتعشق كل لحظة تمضيها بالمدرسة، وتشعر بقيمة وفائدة عملها، والسعادة لما حققته.

مفارقة النجاح

لتبيان مدى أهمية الهدف في الحياة، فكر فيما سيحدث لو حقق الناس ما يعتقدون خطأً أنه سيجلب لهم السعادة. ستتوارد الأفكار عادة على النحو التالي:

- عندما أصبح بالغاً، سأنعم بالسعادة.
- عندما أتزوج، سأشعر بالسعادة.
- عندما أرزق بالأطفال، ستغمرني السعادة.



- ❖ عندما أصبح ثرياً، سأشعر بالسعادة.

إنك تتعامل في هذه الحالات مع السعادة كما لو كانت شيئاً خارجك، ومن ثم خارج نطاق سيطرتك. فبينما أن تحقيق كل من هذه الغايات قد يجلب لك شيئاً من السعادة، إلا أنه لا يوجد أي ضمان على أن هذه الغايات ستجلب لك الإشباع على المدى الطويل إلا إذا كانت تتسق واحساسك بالهدف.

يمكنك أن تنعم بالسعادة في أي وقت، وأي مكان.

إن السعادة حالة، ومزاج، وشعور. وهذا يعني أنه ليس من الضروري أن تنتظرها، أو تدعها للمصادفة. فيمكنك أن تنعم بها الآن؛ إذ إنها بداخلك. من الأسهل بكثير أن تؤمن بذلك، وأن تسيطر على سعادتك الشخصية إذا شعرت بأنك تلعب دوراً جديراً في مصير الكون من حولك.

وكثير من الناس ممن حققوا أهداف الثراء أو الشهرة أو النجاح اكتشفوا أن هذه الأهداف لا تعطيهم السعادة والإشباع اللذين توقعوهما. ويشرعون في البحث عن مغزى أعمق في الحياة. فشارك بعضهم في الأعمال الخيرية، والبعض الآخر تطلع إلى الدين أو الجانب الروحاني بحثاً عن مزيد من المغزى. فالهدف الأعمق يمنحهم طاقة محفزة زائدة، ويرتقي بهم إلى السعادة.

لا يتجشم الكثير منا عناء الجلوس والتأمل في إحساسنا بالهدف. فعملية الكشف عن هدفنا تميل إلى الغريزة والحدس.

فنحن ندخل بنية نظامية في حياتنا لكي نعطي مغزى لأنشطتنا اليومية، وذلك من خلال العمل الذي نقوم به، وعاداتنا وروتيننا اليومي. فهذه العناصر كلها تمنحنا إحساساً بالهدف على الرغم من أنه قد يكون سطحياً. ولا تتفاقم بداخلنا مشاعر عدم الرضا إلا عندما تصبح هذه الروتينات مملة، أو باعثة على الضجر، أو غير ذات مغزى. إذا مررت بهذه الحالة من قبل، فمن الأرجح أنك بدأت تطرح على نفسك أسئلة من قبيل:

- ❖ هل هذا هو مغزى الحياة؟
- ❖ هل هذا هو منتهى الحياة؟
- ❖ هل هذه هي حقيقة الحياة؟

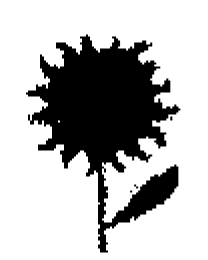
* أليس في الحياة أكثر من هذا؟
* هل أحدثت فارقاً في الحياة؟
* ما سر وجودي؟

إن هذه الأسئلة قد تثار أيضاً نتيجة صدمة كبرى في الحياة تدفعنا إلى التشكك في مغزاها. فكر في كل القصص التي تطالعها في الصحف فحسب عن أناس عانوا مرارة فقدان الحبيب في ظروف شاقة، وستجد أن هذه الخسارة قد دفعتهم لإعادة التمحيص في هدفهم في الحياة. ولقد اكتشف كثير منهم هدفهم الحقيقي بواسطة إنشاء أو دعم الجمعيات الخيرية ذات الصلة بالفجيعة التي ألمت بهم. ومن الأمثلة الشهيرة التي تشهد على ذلك مقتل سمسارة العقارات سوزي لامبلو. لقد بدأت أمها، ولازالت، تدير شركة سوزي لامبلو تراست هادفة إلى الحد من الأضرار الواقعة على الأفراد والمجتمع المتمثلة في العدوان بشتى أشكاله؛ سواء كان جسدياً، أو لفظياً، أو نفسياً. ولقد صارت الشركة الآن رائدة في مجال السلامة الشخصية.

المغزى من المأساة

كان رودي سكوت مصوراً بريطانياً حراً يعمل لصالح وكالة أخبار فرونتلاين التليفزيونية البريطانية. وفي سبتمبر ٢٠٠٢، قتل سكوت في الجمهورية الروسية المعروفة باسم أنجوشيتا على مقربة من حدود الشيشان على خلفية الصدامات التي وقعت بين القوات الروسية ومجموعة من المقاتلين الشيشانيين. في يونيو، انتقل رودي إلى مدينة بانجشير جورج بجورجيا، وتقع على الحدود مع الشيشان، على أمل أن يتصل بالمقاتلين الشيشانيين. وكان شجاعاً، ومغامراً، ومستقلاً إلى حد بعيد، يقدم على المخاطر التي يقدم عليها الصحفيون من شتى أرجاء العالم لتغطية الأحداث. مات رودي عن عمر يناهز الـ ٣١ عاماً، تاركاً والديه، ستينا وروبن يعانيان مرارة فقدانه التي غيرت حياتهما للأبد.

فمنذ هذا اليوم المشئوم عام ٢٠٠٢، طفق والدا رودي يجمعان التبرعات بلا ملل أو كلل لصالح روري بيك تراست، وهي جمعية خيرية ذات التزام دائم تجاه صالح وسلامة جامعي الأخبار المستقلين. وتدعم



الشركة تدريب الكوادر في بيئات عدوانية، وتقدم دعماً مالياً وأخلاقياً للعاملين المستقلين، وعائلات القتلى، أو المعتقلين، أو المصابين إصابات خطيرة أثناء العمل.

وفي عام ٢٠٠٥، سافرت ستينا إلى أفغانستان مع مجموعة نظمتها ساندي جال لكي تجوب وادي بانجشير لجمع التبرعات لصالح جمعية إس. جي. آيه، وهي جمعية خيرية أنشئت لدعم الأفغان الذين فقدوا أطرافهم على مدار سنوات القتال في هذا البلد. لقد غمر ستينا وروين وعائلتهما إحساس متجدد بالهدف على مدار السنوات الثلاث الأخيرة. ليس في وسعهم تغيير المأساة أو الخسارة التي ضربت حياتهم، ولكن في إمكانهم جمع التبرعات، وزيادة الوعي بحيث يتم إعداد المصورين والصحفيين الآخرين بمعدات أفضل عند السفر إلى مناطق نائية خطيرة. إنهم ينظمون المزادات، والولائم، وحفلات توقيع الكتب؛ ويعرضون أنفسهم لمواقف قاسية شاقة حفظاً لذكرى رودي، وتأكيداً لتواصل مساهمته من خلالهما. ويعني جهدهم الجهيد لجمع الأموال ودعمهم أعمال الجمعيات الخيرية أنهم أحدثوا اختلافاً. لكي تتعرف على هذه الجهود، يرجى زيارة الموقع التالي: www.rorypecktrust.org

الأحلام

من الجوانب المهمة التي تميز الهدف الواضح الجلي في الحياة الأحلام العظيمة. فهذه الأحلام ستمكننا بشكل أو بآخر من تحقيق هدفنا. وقد ننظر إلى هذه الأحلام على أنها جامحة أو غير عملية، ولكن إن تساوقت مع إحساسنا بالهدف، فربما أنها فعلاً ما نحتاج إليه لمؤازرتنا للوصول إلى هدفنا. ولذا، يجب أن تتأكد فحسب أن الأحلام التي تراودك هي التي اخترتها لنفسك، وأنك لا تنفق حياتك سعياً لتحقيق أحلام شخص آخر. فهذا هو جوهر تحديد هدفك الشخصي في الحياة.

وأحياناً ما تكون الخطوات البسيطة هي ما تحتاج إليه لتحقيق أحلامك على أرض الواقع. والأمر لا يتحتم أن يتطلب منك التخلي عن كل ما تقوم به في حياتك.

إنها شديدة الثقة بنفسها

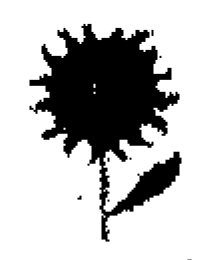
تتمتع لورا ماركس بمستقبل عملي ناجح، كما يروق لها الاضطلاع بمسئوليات جديدة، وتعلم أشياء جديدة. فقد كان في أعماقها حلم بكتابة شيء ما -كأن تصبح مؤلفة أو كاتبة مسرحية- ولكن لم يكن هناك الوقت ولا الفرصة المتاحة. ولم يكن الوقت مناسباً قط للإقدام على هذه المغامرة. وذات يوم، قرأت في الصحف المحلية عن مسابقة "كتابة مسرحية من ستين ثانية". وطالعت لورا المقال مرة أخرى، وقررت أن تتقدم للمسابقة. فجلست وشرعت في كتابتها على الفور، وذات ظهيرة ألفت مسرحية من ستين ثانية بعنوان "إنها شديدة الثقة بنفسها". تقول لورا إنها منظمة، وباحثة بارعة، ولقد أذهلت نفسها بإقدامها مباشرة على هذه المغامرة.

وفازت لورا بالمسابقة، وعرضت المسرحية ببروكلين عام ٢٠٠٥ بالإضافة إلى ٩٩ مسرحية من شتى أرجاء العالم. وتم بثها رقمياً، وأدركت لورا أن هذه هي بداية مرحلة جديدة. إن التحدي بالنسبة لها كان يتمثل في الكتابة على نطاق أوسع. فهي على يقين من أن الثقة التي كسبتها من مسرحيتها في المملكة المتحدة والتي أنتجت في نيويورك ستمنحها طاقة للإيمان بحلمها وإمكاناتها لتحقيق الخطوة التالية. فلديها إحساس متجدد بالهدف والغاية، ولقد صنعت دربها الخاص الذي ستتبعه. هذا وقد تعلمت أيضاً أن التغير الكبير من الممكن أن يبدأ بخطوة بسيطة.

إذا أردت الاستماع إلى مسرحية لورا، يرجى زيارة الموقع التالي على شبكة الإنترنت: www.screamingmediaproductions.com.

حلمك لا حلمي

مما لا يقل أهمية عما سبق ألا تفرض أحلامك على الآخرين. فلا يمكنك أن تقحم تصورك لما هو مناسب على الآخرين. فكما أنك في حاجة إلى الحرية لتقرير ما يناسبك، فهم أيضاً في حاجة إلى حرية تقرير ما يناسبهم.



ومن الإجراءات التدقيقية الأخرى التي يجب اتخاذها هو أن تطرح على نفسك السؤال التالي: هل تعيش حياتك الخاصة، أم أنك تعيش حياتك من خلال شخص آخر؟

الأحلام والواقع

كانت كاتريونا مربية أطفال. ولم يكن لديها مؤهلات رسمية، ولكنها تمكنت من الحصول على وظيفة لدى امرأة ثرية عندها من الأطفال ثلاثة. وكانت هذه العائلة الثرية تستقبل في منزلها الأثرياء والمشاهير، وتسافر لقضاء إجازات في أماكن رائعة، وتتسوق في محلات فخمة، وتتناول وجباتها في مطاعم فاخرة. ولقد عاشت كاتريونا حياتها من خلال ربة عملها لسنوات طويلة. ويجب أن نقول إنها كانت سعيدة جداً. فكانت حياتها شديدة الاختلاف عما كانت عليه في تلك الشقة الصغيرة التي نشأت فيها، والحياة التي ظنت أنها أفضل ما يمكن أن تحصل عليه. ومع ذلك، لم تعثر كاتريونا على ندائها الداخلي.

عندما شب الأطفال عن الطوق ولم يعودوا في حاجة إلى مربية، انهارت حياة كاتروينا. وكانت تنوي البحث عن مهنة مثيلة. ولكن، من خلال سلسلة من الفرص والصدف، اكتشفت كاتريونا أن لديها شغفاً بالخيول، وقدرة على ركوب الخيل. وهي الآن مدربة لركوب الخيل بإحدى مدارس تعليم ركوب الخيل، وهدفها (على الرغم من أنها قد لا تعبر عنه بهذه الطريقة) هو مساعدة الآخرين على استغلال مهاراتهم في ركوب الخيل الاستغلال الأمثل. وهي الآن إنسانة عصامية تعيش حلمها الشخصي، أسعد مما كانت من قبل.

كف عن إهدار الوقت على الندم، وابدأ باستشراف المستقبل

ما الذي أعطى مغزى حقيقياً لحياتك حتى هذه اللحظة؟ وما أهم الأشياء التي خلعت على حياتك مغزى وأعطتها هدفاً حتى الآن؟ وما الذي جعلك تشعر بجدارتك، ومنحك جذوة إنجاز شيء ذي أهمية أحدث فارقاً على مستوى ما:

١ ....
....
٢ ....
....
٣ ....
....

من المفترض أن تمنحك هذه الإجابات قرائن بشأن مكونات هدفك في الحياة.

احرص على استخدام هذه المعلومات الآن لتحديد ما تود أن يحمله لك المستقبل في طياته. كيف تتمنى أن يذكرك الناس بعد موتك؟

اذكر **ثلاثة** أشياء تتمنى أن يذكرها الناس بشأن الفارق الذي أحدثته في العالم.

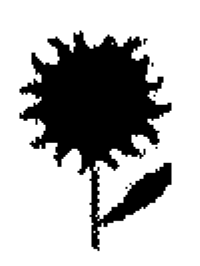
١ ....
....
٢ ....
....
٣ ....
....

أفكار رائعة لاكتساب عادة السعادة بواسطة إدخال المزيد من الغاية والهدف على حياتك - سيستغرق الأمر ٢١ يوماً فحسب!

١ حقق أحلامك

ما الذي تحلم بعمله ولم يسبق لك أن قمت به من قبل؟

....
....
....
....



ما الذي تحلم بامتلاكه ولم يسبق لك حيازته من قبل قط؟

....

....

....

....

ما الشخصية التي حلمت أن تكونها ولم يسبق لك أن كنتها من قبل؟

....

....

....

....

والآن، دون بعض أحلامك الجامحة. وأطلق لمخيلتك العنان في أحلامك!
تخيل كيف سيكون الحال إذا ما تحققت هذه الأحلام على أرض الواقع!

....

....

....

....

فكر فيما دونته أعلاه. هل سيساعدك تحقيق ولو جزء بسيط من أكثر أحلامك جموحاً في إجابة أسئلة من قبيل "ما السر وراء وجودي؟"، و"ما هدفي في الحياة؟"، و"ما دوري في النظام الكوني الأكبر؟". هل سيمنحك تحقيق جزء من هذه الأحلام شعوراً بأن حياتك كان لها قيمة أكبر، وأنك قمت بإنجاز يستحق المشقة حقاً؟ إذا جاءت الإجابة ولو على أحد هذه الأسئلة بالإيجاب، ففكر إذن ملياً في حلمك، وفيما يمكنك أن تفعل لتحقيقه على أرض الواقع.

إذا كان في إمكانك تخيل شيء ما، فلابد أنه يمكن تحقيقه.

والآن، ما الذي أنت على استعداد للقيام به لتحقيق هذه الأحلام على أرض الواقع، والمساعدة على تحقيق هدفك في الحياة؟ اختر الأحلام التي تتسق أفضل من

غيرها وشخصيتك، وقيمك ومعتقداتك، ومهاراتك وإمكاناتك، ثم دون أول خطوة ستتخذها على الدرب للوصول إلى حلمك.

٢ لمن هذا الحلم على كل حال؟

تأكد من أن الحلم الذي وقع عليك اختياره يخصك أنت، لا شخصاً آخر. وإذا كنت تشعر أن هذا تصرف أناني، فراجع نفسك. فمن الأرجح أنه من الأكثر أنانية أن تنكر حلمك. فإن فعلت، فأنت لا تحقق الغرض من وجودك في هذا العالم. إنك أقل مما في إمكانك أن تكونه كإنسان، ومن ثم فإنك لا تهدي الآخرين الطريق لاستغلال إمكاناتهم.

دون أية أساليب تقوض من حلمك الشخصي نظراً لأنك تعيش حياتك من خلال الآخرين.

....

....

....

....

والآن، اكتب الأسلوب الذي تعتزم التغير من خلاله.

....

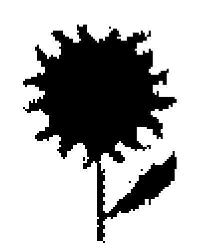
....

....

....

٣ تحقق من كلامك

تحقق من القائمة الكائنة أدناه، وتأكد أن أياً من البنود التي تشتمل عليها لا تنطبق عليك. فربما أنها شبيهة بأشياء قيلت لك في الصغر. هل تكررها وتقيد من حرية الآخرين؟



- اشتغل بالطب مثل والدك.
- كن لاعب كرة قدم شهيراً كما كان يجب/في إمكاني أن أكون.
- تعلم العزف على البيانو حتى الصف الثامن كما كنت أتمنى أن أفعل.
- أنجب أطفالاً لكي يكون لي أحفاد.
- تزوج قبل أن تطعن في السن.
- التحق بالجامعة، واحصل على شهادة علمية رفيعة.
- تولَّ أعمال العائلة.
- سافر حول العالم. فلم تتسنَّ لي الفرصة قط للسفر حول العالم.
- لا تتزوج؛ لا تفرط في حريتك. فأنا نادم على التفريط فيها.
- ابدأ مشروعك الخاص، وأقدم على القليل من المخاطر كما فعلت.
- التحق بمدرسة ليلية وتعلم لغة أجنبية، إذ لم تتح لنا فرص كهذه عندما كنا شباباً.

ما الأحلام التي لم تحققها وتفرضها على من هم حولك؟

....

....

....

....

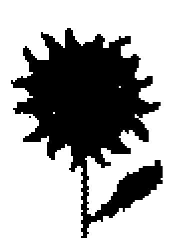
كيف يمكنك أن تعيش أحلامك الشخصية بدلاً من أن تفرضها على الآخرين؟

....

....

....

....



٤ الخروج من الشرنقة

سل نفسك عن مقدار الطاقة التي تحصل عليها والتي تمنحها لعملك. هل تستيقظ صباحاً بنشاط وحماس، مشتاق لبدء يوم عملك، أم أنك تعد الأيام في انتظار عطلتك التالية؟

دون إجابتك على تدريج من ١ إلى ١٠ حيث يمثل الرقم ١ "قليلاً من الحافز أو الطاقة أو انعدامهما"، فيما يمثل الرقم ١٠ "طاقة هائلة، وحافزاً قوياً".

إذا كانت محصلة درجاتك أدنى من ٥، يتعين عليك إعادة النظر في العمل الذي تقوم به. ما الذي يعيب البيئة المحيطة بك بالضبط؟ هل المشكلة في العمل نفسه، أم في زملائك، أم رحلتك اليومية من وإلى العمل، أم رب عملك، أم راتبك؟ تكمن الخطوة الأولى تجاه ترسيخ عادة السعادة في تحديد المشكلة، ثم تخيل الشكل الذي من الممكن أن تكون عليه الوظيفة المثالية. لقد حان الوقت للتمحيص في مواهبك، وتلك السمات التي تتمتع بها كفرد ولا تلعب أي دور في عملك اليومي. ما طموحاتك منذ أن كنت طفلاً صغيراً، أو مراهقاً، أو راشداً والتي لم تحققها قط؟ إذا تمكنت من الوصول إلى دخائلك بوعي صادق منك، فسيتسنى لك القيام بما يتطلبه الأمر لكي تستخرج ما بداخلك، وتتدبره بنشاط وحيوية في حياتك. فما من طائل من أن تتمتع بمهارات وإمكانات شخصية دون الشروع في استخدامها. أحياناً ما يتحول نمط الحياة نفسه إلى عادة، فنتصرف بالطريقة التي درجنا عليها دائماً. إننا نتجاهل مشاعرنا الحقيقية، ربما بفعل العادة أو الخوف، ونتحول إلى شخصيات أدنى مما في استطاعتنا أن نكونها لأننا لا نحقق هدفنا الذي خلقنا من أجله في الحياة.

❖ فكر في كل الأفكار الرائعة السابقة في هذه الدرجة، ودون أفكارك الأولى التي تتبادر إلى ذهنك حول هدفك أو وجهتك الرئيسية في الحياة.

....

....

....

٥ كيف تبدأ

عادة ما يتجلى انعدام الهدف في قصور الحافز. فربما تكتشف أنك في حاجة إلى من يحثك على الحركة قبل أن تشرع في اتخاذ إجراء ما، أو إنهاء مهمة أو مشروع ما. وربما أنه بدلاً من أن تنجز ما أنت على يقين بإلحاحه وأهميته، تجد نفسك تقوم بمهام أخرى "ضرورية" مثل الكي، أو تصفح شبكة الإنترنت، أو تناول قدح من الشاي، أو وجبة سريعة، إلخ؛ وتلك هي المهارة المعروفة باسم التفادي المبتكر، حيث يظل المرء يبحث عن أشياء ينشغل فيها فيما يوقن بأن هناك شيئاً آخر يجب أن يضطلع به. ومن الممكن أن يؤدي هذا إلى مشاعر عدم الرضا لأنك تشعر بأنك لا تحقق ما يمكنك تحقيقه. وهذا يؤدي بدوره إلى التوتر، أو التعاسة، أو حتى الاكتئاب.

ما الذي يدفعنا إلى اتباع هذا الأسلوب؟ ربما أن السبب أننا لسنا على قدر عالٍ من الثقة لتولي عمل وحدنا، ونحتاج إلى من يشجعنا، ويزودنا بملاحظاته. هل من الممكن أن المشكلة أنك لا تتمتع بالثقة الكافية في أفكارك أو قدرتك على اتخاذ القرارات؟ أو ربما أن ما تفعله لا يبدو أنه يساعدك على الوصول إلى غاياتك في الحياة، أو ربما أن ما تفعله يتعارض مع الأشياء التي تجلها أكثر من أي شيء. إليكم بعض التلميحات التي تساعدكم على حل هذه المشكلة.

- **صغ بنية نظامية لما تقوم به.** فهذا سيساعدك على الحد من عدد القرارات التي تحتاج اتخاذها. واحرص على أن تدخل في هذه البنية ملاحظات صديق، أو زميل، أو شريك موثوق به إذا كانت الملاحظات ذات أهمية بالنسبة لك.
- **ابحث لنفسك عن مثال يحتذى.** فكر في شخصية تتمتع بالقدرة على إنجاز ما تعتبره أنت صعباً. قد تكون هذا الشخصية حية ترزق، تعرفها شخصياً، أو شخصية خيالية أو تاريخية. ضع نفسك مكان هذه الشخصية. ماذا كان ليفعل؟ وكيف كان سيحقق ذلك؟ وماذا كان سيقول، وكيف، ولمن؟ وكيف سيكون شعوره تجاه ذلك؟ من الممكن أن يكون لهذه الخطوة أثر مذهل على حافزك.
- **تحقق من غاياتك.** فربما أنك لم تستوضح أولوياتك، ولذا، تحقق من هذه الغايات، واستوضح ما تريد. فهذا سيكفل لك إحساساً متجدداً بالهدف والحماس، ومن ثم سيضيف إلى سعادتك.

دفتر العمل

دفتر عمل الدرجة ٦: الهدف

دليل إرشادي لاستخدام دفتر العمل

عندما تفحص هذا الدفتر، ستجد أن بعض الأسئلة أسهل من البعض الآخر. وأحياناً ما ستلمع الإجابات في ذهنك على الفور، وأحياناً أخرى قد يتحتم عليك أن تتمهل لكي تتفكر في مغزى السؤال بالنسبة لك.

قد تجد أنه من المفيد أن تراجع قائمة تدقيق بالجوانب التي من الممكن أن تؤثر على سعادتك. عندما تجيب عن هذه الأسئلة، فكر في المغزى والهدف اللذين تسهم بهما الجوانب التالية في حياتك وسعادتك:

- ❖ علاقاتك
- ❖ أموالك
- ❖ عملك
- ❖ صحتك

هذا هو جوهر الاقتراب من صورتك الحقيقية الفعلية، والبحث عن مكمن السعادة.

أ ما الأشياء الثلاثة التي تعطي حياتك أعظم هدف ومغزى؟

١ ....

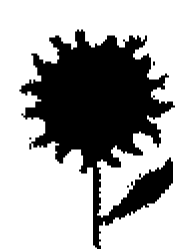
....

....

٢ ....

....

....



٣ ....
....
....

ب اذكر ثلاثة أشياء تقوم بها من أجل الآخرين بدافع الود فحسب.

١ ....
....
....

٢ ....
....
....

٣ ....
....
....

جـ ما الأشياء الثلاثة التي يمكنك القيام بها من أجل الآخرين ولا تفعلها الآن؟

١ ....
....
....

٢ ....
....
....

٣ ....
....
....

فكر ملياً فيما دونته أعلاه. وحدد الإجراءات التي ستتخذها الآن بحيث تخلع على حياتك مغزى متجدداً، ومن ثم تزيد من جرعة سعادتك. واحرص على تدوين هذه الإجراءات كتابة.

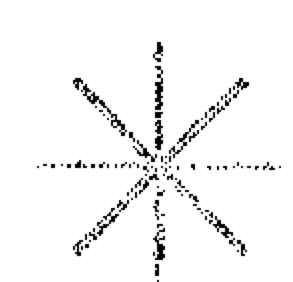
الإجراءات

....

....

....

تحدي السعادة للدرجة ٦ على سلم السعادة: الهدف



شعار السعادة

سيتغير مستوى سعادتك إذا قمت بالأمور بشكل مختلف، وإذا زدت من عدد العادات الجالبة للسعادة. تذكر أن الأمر يستغرق فقط ٢١ يوماً لإحداث تغيير دائم.

ولكي تزيد من جرعة السعادة في حياتك، يتحتم عليك أن تخوض تحدي السعادة. اختر أحد الإجراءات التي قمت بتحديدها في دفتر العمل. وفي كل يوم خلال فترة الـ ٢١ يوماً، أعرض عن التفكير في إجراء هذا التغيير، واشرع فيه على الفور!

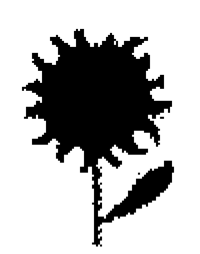
العادة الجديدة المزمع اكتسابها

....

....

....

تتبع التقدم الذي تحرزه، وضع علامة في المربع يومياً خلال فترة الـ ٢١ يوماً كلما مارست هذه العادة.



جدول التقدم						
اليوم ١	اليوم ٢	اليوم ٣	اليوم ٤	اليوم ٥	اليوم ٦	اليوم ٧
اليوم ٨	اليوم ٩	اليوم ١٠	اليوم ١١	اليوم ١٢	اليوم ١٣	اليوم ١٤
اليوم ١٥	اليوم ١٦	اليوم ١٧	اليوم ١٨	اليوم ١٩	اليوم ٢٠	اليوم ٢١

يوم البدء ....



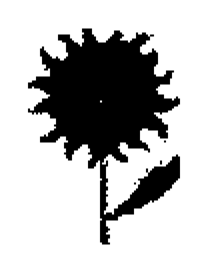
الملحق ١

السعادة وعلاقتها بالعمل

إن معظم الوقت بالنسبة لنا نقضيه في العمل. ولذا، أحد المكونات الأساسية لسعادتنا يتمثل في مقدار استمتاعنا ببيئة عملنا، وعلاقاتنا العملية، ومدى إشباع عملنا لطموحاتنا ومهاراتنا. والأموال التي نجنيها إما ستسمح لنا بأن نحيا الحياة التي نريدها، بعيداً عن القلق بشأن الديون والفواتير، وإما ستفشل في أن تمنحنا ما نحن في حاجة للقيام به، أو ما نريده حقاً.

إذا سألت الآخرين عن السبب وراء اضطلاعهم بالأعمال التي يقومون بها، فلن يجيبك كثيرون بأن عملهم الحالي هو ما يصبون إليه. فالبعض لديهم رؤية واضحة فيما يتعلق بالعمل، ويعملون موقنين يقيناً شديداً على الوصول إلى العمل الذي يرون أنهم خلقوا من أجله. فالأطباء البشريون، والمدرسون، والممرضون، وأطباء الأسنان، ورجال الدين من كل الطوائف، والأطباء البيطريون، ورجال الأعمال جميعاً ينتمون إلى فئة الذين اختاروا مهنة يريدون القيام بها تحديداً.

ولكن كثيراً منا وجدوا أنهم يلعبون أدواراً لم يخططوا لها لأن دروب الحياة، والصدف، والفرص أدت بهم إلى هذه النهاية. وقد يعني هذا أننا الآن نقوم بعمل مثير



يروق لنا، أو أننا عندما ننعم التفكير في عملنا، نكتشف أننا لسنا نقوم بالعمل الذي نريد. فنحن لسنا راضين عن عملنا، ولا عمن نعمل معهم، ولا عن رواتبنا، ولا فرص العمل المستقبلية التي قد تكون بانتظارنا.

وقد يعني هذا أنك تتقدم ببطء فحسب؛ فلا أنت تعيس عن وعي منك، ولا تحب ما تعمل أيضاً. عندما تستيقظ صباحاً، هل تستشرف يومك، أم أنك تعد الأيام المتبقية لحين حلول الإجازة القادمة؟ فكر فيما يمكن أن يكون عليه الأمر إن أنت أحببت عملك، وكنت بصدد تحقيق إمكاناتك.

قم باستكمال استبيان السعادة وعلاقتها بالعمل لتقييم شعورك حيال عملك، واستكشاف ما إذا كان عملك يضيف إلى شعورك بالسعادة. سيكمن التحدي الحقيقي بعد ذلك في طبيعة قرارك بشأن حل هذه المشكلة!

استبيان السعادة وعلاقتها بالعمل

الثقافة

	أوافق كلية	أوافق	أعارض	أعارض بشدة
١ شركتي تقدرني	O	O	O	O
٢ مساهمتي بالشركة ذات أهمية	O	O	O	O
٣ بيئة عملي رائعة	O	O	O	O
٤ إنني أستمتع بالعمل بالمكتب	O	O	O	O

العلاقات

	أوافق كلية	أوافق	أعارض	أعارض بشدة
١ هناك انسجام بيني وبين رب عملي	O	O	O	O
٢ إنني جزء من فريق عمل ممتاز	O	O	O	O
٣ إنني أحب زملائي بالعمل	O	O	O	O
٤ يكن لي زملائي بالعمل كل التقدير	O	O	O	O

الإشباع الوظيفي

١ وظيفتي مثيرة ومرهقة	O	O	O	O
٢ إنني أحب عملي	O	O	O	O
٣ يمثل لي كل يوم تحدياً جديداً	O	O	O	O
٤ إنني أعلم أنني أقوم بعمل رائع	O	O	O	O

التنمية الشخصية

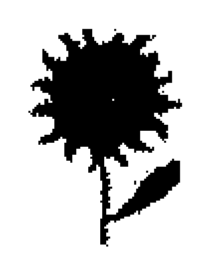
١ إنني أتعلم أشياء جديدة دائماً	O	O	O	O
٢ سأقوم بعمل مختلف في غضون خمس سنوات	O	O	O	O
٣ إن معلوماتي اليوم أكثر مما كانت عليه في العام الماضي	O	O	O	O
٤ أرى ترقيتين تلوحان في الأفق بشركتي الحالية	O	O	O	O

الراتب

١ إنني سعيد براتبي	O	O	O	O
٢ إنني أتقاضى الراتب الذي أستحق	O	O	O	O
٣ إنني أكسب ما يكفي احتياجاتي	O	O	O	O
٤ راتبي يضاهي رواتب أقراني	O	O	O	O

الإشباع

١ إنني أتطلع متشوقاً للذهاب للعمل	O	O	O	O
٢ إنني أعمل لأني أستمتع بعملي	O	O	O	O
٣ العمل جزء مهم في حياتي	O	O	O	O
٤ تمر أيام العمل عليّ بسرعة البرق	O	O	O	O



جدول تسجيل الدرجات

والآن، التقط قلماً وابدأ بحساب درجاتك. وأعطِ لنفسك نقاطاً بناء على ما يلي:

أوافق كلية – نقطة واحدة

أوافق – نقطتان

أعارض – ثلاث نقاط

أعارض بشدة – أربع نقاط

مجموع النقاط ١–٢٤ الفئة أ

مجموع النقاط ٢٥–٤٨ الفئة ب

مجموع النقاط ٤٩–٧٢ الفئة جـ

مجموع النقاط ٧٣–٩٦ الفئة د

الفئة أ

إنك شخص محظوظ تنعم بعمل مثير يكفل لك الكثير من الإشباع الشخصي. علاوة على ذلك، فأنت تحب عملك، وزملاءك في العمل أيضاً. وهذا الدور المشبع يعني أنك متحمس لحياتك العملية. فهي تجلب لك ما هو أكثر من العائد المادي. إنك تشعر بأنك تنمو على المستوى الشخصي، وتجد التقدير والاحترام من الآخرين، ويمكنك أن تستشرف مستقبلك بالشركة.

الفئة ب

إنك تحب عملك، وزملاءك في العمل بصفة عامة. ولكن هناك بعض الملهيات البسيطة التي تنأى بك عما تقوم به من عمل، ولذا، من المفيد أن تتمهل وتفكر في المواطن التي تحتاج إلى شيء من التغيير. هل تكمن المشكلة في رب عملك، أم في زملائك، أم في

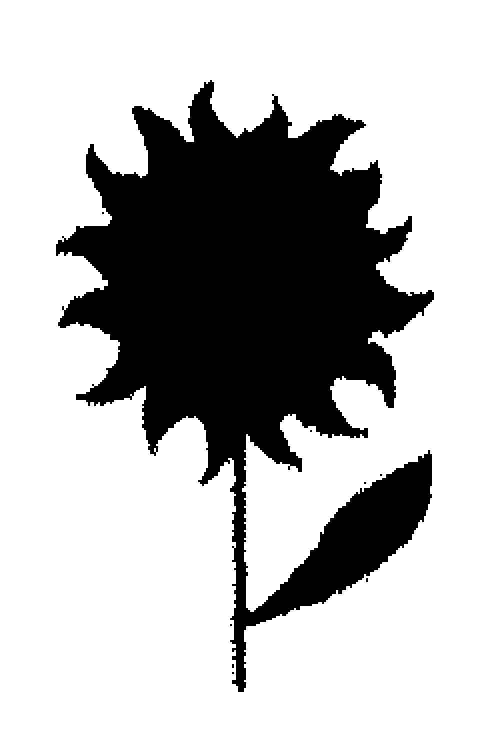
راتبك، أم أن لديك شكوكاً فيما يتعلق بمستقبلك بالشركة؟ قم بتسوية المشكلة قبل أن تتفاقم.

الفئة جـ

لا تبدو الحياة سارة جداً بالنسبة لك في مجال عملك. هل توقفت عن التفكير في الجوانب التي تستمتع بها حقاً في عملك؟ هل المشكلة بالحجم الذي يمكنك السيطرة عليه، أم أنك في حاجة إلى إعادة النظر في الجهة التي تعمل لصالحها، والأشخاص الذين تعمل بصحبتهم؟ هل هم أشخاص من الممكن أن يروقوا لك وتكن لهم أي قدر من الاحترام؟ ربما أنك لا تتقاضى الراتب الكافي. ما الذي يمكنك أن تفعله لكي تزيد من دخلك؟ هل أنت في حاجة إلى صقل مهارات حالية واكتساب أخرى جديدة؟ كرس بعض الوقت للتفكير فيما يحوز أهمية لديك وما ينقصك في مجال العمل.

الفئة د

إنك تكره عملك، فلماذا لا تتركه إذن؟ هل لديك الشجاعة والثقة للبحث عن عمل مختلف؟ إن المرء يمضي الجزء الأكبر من حياته في العمل، فلمَ لا تعمل في مكان يروق لك من فيه، وتضطلع فيه بأعمال ممتعة؟ ستنسل السعادة من بين أصابعك إذا لم تتعامل مع هذا الجانب المهم في حياتك.



الملحق ٢

اكتشف السر وراء حقيقة أن الكبار أقل سعادة ممن هم أصغر سناً.

نتائج أبحاث جامعة لانكستر حول أسباب التعاسة

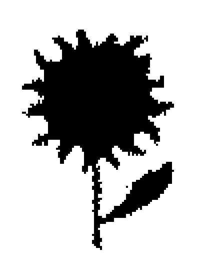
المشاركون في الأبحاث

أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين ١٨ و ٢٥ سنة: الفئة الأصغر سناً
أشخاص تتراوح أعمارهم ما بين ٢٦ و ٤٩ سنة: الفئة الراشدة
أشخاص تبلغ أعمارهم ٥٠ سنة فما أكثر: الفئة الأكبر سناً.

أشياء عامة

نقص الانتماء

إن الأشخاص الأكبر سناً عرضة للشعور بالتعاسة ثلاثة أضعاف شعور الراشدين بها نظراً لمشاعر عدم الانتماء التي تجتاحهم.



المال

شعر ٦٠٪ من الأشخاص في كافة الفئات العمرية بسوء توظيفهم للأموال، الأمر الذي أدى إلى تعاستهم.

ويشيع الاعتقاد بين الراشدين أربعة أضعاف ما هو شائع لدى صغار السن بأن الإفراط في الإنفاق والاستدانة يؤديان إلى التعاسة.

البيئة المحيطة

حالة الجو

إن حالة الجو مهمة بالنسبة لتحديد مستويات سعادة الناس. فحالة الجو السيئة تتسبب في تعاسة الناس، فيما تؤثر حالة الجو الرائعة أيضاً على مزاجهم، وتجلب لهم شعوراً بالسعادة بصفة عامة.

الحالة الصحية

لا تجلب لك الصحة السليمة السعادة، ذلك أن المرء يسلم بحالته الصحية السليمة ويعتاد عليها. ولكن الصحة المتدهورة هي التي تجلب لك التعاسة سواء أصابك المرض أو أصاب غيرك.

المشاكل العالمية

الأشخاص الأكبر سناً أميل للشعور بالتعاسة أربع مرات أكثر من الشباب بسبب المشاكل العالمية مثل الحروب والإرهاب.

انعدام السيطرة على الظروف

الأشخاص الأكبر سناً أميل ضعفين للشعور بالتعاسة من الشباب بسبب فقدانهم السيطرة على الأحداث والظروف.

السلوك

العواطف

إننا نزداد إحباطاً، وقلقاً، وتعاسة كلما كبرنا في السن. فالأشخاص الأكبر سناً أميل مرتين للشعور بالقلق، والإحباط، والغضب مقارنة بالشباب.

عادات الطعام

لقد وجد أن الأشخاص الأكبر سناً أميل ضعفين إلى التعاسة بسبب عادات الطعام الخاصة بهم من الراشدين.

المهارات والإمكانات

مستويات الذكاء

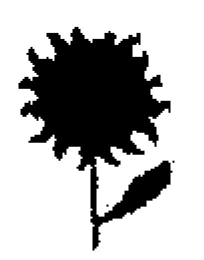
ثبت أن الراشدين أرجح ثلاث مرات من غيرهم للشعور بالتعاسة حيال مستوى ذكائهم.

فرص تنمية الذات

ثبت أن الأشخاص الأكبر سناً أميل بنسبة ٥٠٪ مقارنة بالراشدين للظن بأن فرصهم الخاصة بتنمية الذات تقلصت. ومن الممكن أن يمثل ذلك مصدراً للتعاسة الحقيقية بالنسبة لهم.

الإبداع

ثبت أن الأشخاص الأكبر سناً أميل ضعفين من الراشدين للتعاسة بشأن قصور الإبداع لديهم، أو القدرات الموسيقية أو الفنية.



الفرص الضائعة

لقد وجد أن الأشخاص الأكبر سناً أميل أكثر من ضعفين من الراشدين لاعتبار الفرص الضائعة مصدراً للتعاسة.

المؤهلات

ثبت أن الراشدين أميل ضعفين من الأشخاص الأكبر سناً للنظر إلى قصور المؤهلات كمصدر من مصادر التعاسة.

الهوية

شكل الجسم

ثبت أن الأشخاص الأكبر سناً ينتابهم ثلاثة أضعاف القلق الذي ينتاب الراشدين حيال شكل أجسامهم، مما يؤثر بالسلب على مستويات السعادة لديهم.

الجذور

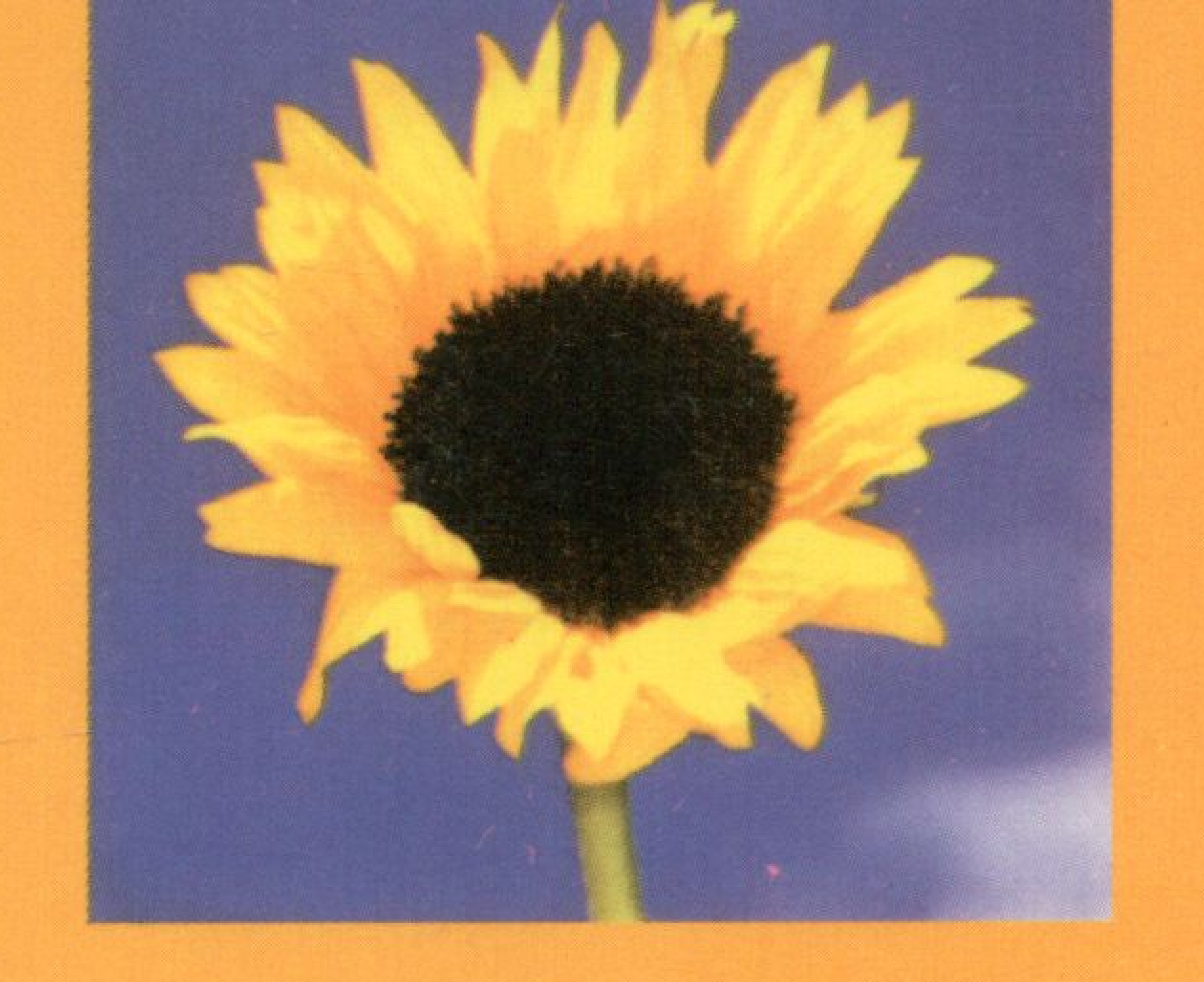
ثبت أن الراشدين أميل خمسة أضعاف من الأشخاص الأكبر سناً للتعاسة بسبب انقطاع جذورهم.

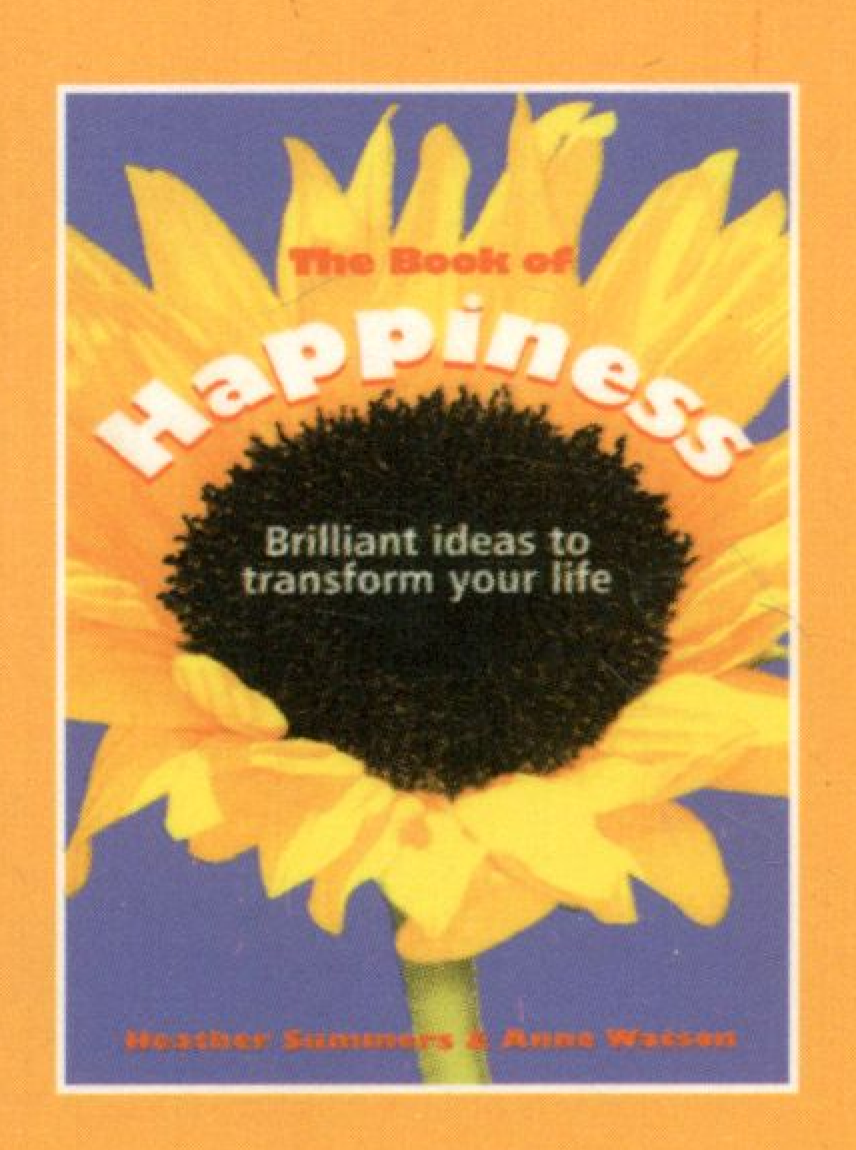
الهدف

عدم الإشباع

وجد أن ما يقرب من ضعف عدد الأشخاص الأكبر سناً يشعرون بالتعاسة بسبب مشاعر عدم الاشباع مقارنة بالراشدين.

والراشدون أميل ضعفين من الأشخاص الأكبر سناً للشعور بأن الحياة غير ذات مغزى. وهذا مصدر من مصادر التعاسة.





عادت إلينا المؤلفتان الشهيرتان لكتاب The Book of Luck ببعض الأفكار الرائعة لإدخال مزيد من السعادة على الحياة.

إن «كتاب السعادة» يتعدى كونه دليلاً عملياً لتحسين مستويات سعادتك، ولكنه بناء متكامل يهدف إلى حث خطاك ومنحك دفعة متواصلة لروحك.

إننا جميعاً نعلم أن السعادة حالة عقلية، لكن قليلين هم الذين يدركون حقاً كيف يزيدون حظهم منها. فالكثير من الناس يظنون أن السعادة تأتي هكذا من تلقاء ذاتها.

وهذا ليس صحيحاً. فالواقع أنك تستطيع أن تخلق سعادتك الخاصة باختيارك لما تفعله، وما تقوله، والأماكن التي تتردد عليها، والأفكار التي تخطر على ذهنك، وما تستمع إليه.

ويبدأ «كتاب السعادة» رحلته مع القارئ باستبيان السعادة لكي يمنحك لمحة سريعة عن حالتك الذهنية الراهنة. وما إن تمنح نفسك الدرجات التي تستحقها، فإنك ستتعرف إلى الجوانب التي يجب عليك التركيز عليها. وهناك أيضاً «دفتر العمل» في نهاية كل مرحلة يتعين عليك استكماله، بالإضافة إلى بعض القصص المؤثرة، والنصائح الغالية، والأفكار السارة التي تساعدك على المضي قدماً.

تذكر فقط: أن الأمر يستغرق ٢١ يوماً فحسب للتغلب على عادة غير مرغوب فيها، واكتساب عادة جديدة. ألم يحن الوقت بعد لكي تكتسب عادة السعادة؟

لم لا تقوم بزيارة الموقع التالي www.switchtosuccess.co.uk لملء استبيان السعادة الخاص بك على شبكة الإنترنت؟



